# చిరంజీవ... చిరంజీవ! సుఖీభవ... సుఖీభవ!!



స్వప్న స్ఖలనాలను ఆపే వేపజిగురు

చింతాకుతో రక్తక్షీణతకు చికిత్స

విషజ్వరాలకు విరుగుడు నేలవేము

తలలో వేడిని తగ్గించే "చందనాది తైలం"



డా|| జి.వి. పూర్ణచంద్, B.A.M.S.

Blank Page

# చిరంజీవ! చిరంజీవ!
# సుఖీభవ!! సుఖీభవ!!

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ B.A.M.S.

శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్
డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

# Chiranjeeva! Chiranjeeva!! Sukibhava! Sukibhava!!

Written by:
**Dr. G.V. PURNACHAND** B.A.M.S.
Susrutha Nursing Home, Ajay Bhavan.
VIDYADHARPURAM VIJAYAWADA-5200 12
Ph: 423078



First Edition : 1998

Price: Rs. 40/-

Title Design :
**L. RAMESH BABU**

Publisher :
**SREE MADHULATHA PUBLICATIONS**
Arundelpet, VIJAYAWADA - 2
Ph: (R) 43 6936 (S) 434320 p.p.

Type Setting :
**PRINT PLAZA**
D.No. 27-19-13
Sri Rupa Complex, Durgaiah Street,
Governorpet, Vijayawada- 520 002

Printing : **VAASU OFFSET**, VJA - 2. Ph : 438324

# అంకితం



కని, పెంచి, నన్నింత వాణ్ణి చేసి

లోకానికి ఉపయోగపడమని దీవించిన

అమ్మ శ్రీమతి సత్యప్రసూన,

నాన్నగారు శ్రీ జి.వి.జె.కె. చంద్రమౌళేశ్వరరావు గార్లకు

నమస్కరిస్తూ....

జి.వి. పూర్ణచంద్

## ముందుమాట

# చిరంజీవ ! చిరంజీవ! సుఖీభవ! సుఖీభవ!

పురాణ కాలంనాటి పాత విషయం అయినంత మాత్రాన అదిఖచ్చితంగా నిజం కావాలని లేదు. కొత్తగా ఇప్పుడు ఏదో కనుగొన్నట్లు చెప్పినంత మాత్రాన అందులో తప్పలూ తేడాలూ వుండవని అనడానికీ వీల్లేదు.

తెలివైన వ్యక్తులు రెండు విషయాల్ని కూలంకషంగా పరిశీలించి, చర్చించి, విశ్లేషించి ఆలోచించి, వారి అనుభవం మీద నిజాన్ని నిగ్గు తేల్చుకోగల్గుతారు.

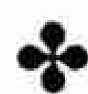
పరీక్షకు నిలవడం అంటే అదే! కాలపరీక్షకు నిలిచిందే కదా.... సత్యం!!

కాల పరీక్షలకు నిలవడమే కాదు. కాల విపరిణామాలకు తట్టుకొని ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని కూడా ఎదుర్కొని తనను తాను అగ్నిపునీతగా నిలబెట్టుకున్న శాస్త్రం...... ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం !

ఆయుర్వేదం అనేది ఒక జీవన విధానం !

రోగాలకు, రొప్పులకు, శరీరాన్ని తూట్లు పొడుస్తున్న రకరకాల కాలుష్యాలకు దూరంగా ఆరోగ్యవంతమైన, ఆదర్శ ప్రాయమైన జీవన విధానాన్ని నిర్దేశిస్తుంది ఆయుర్వేదం!

అనవసరమైన కుశంకలకు తావివ్వకుండా చెప్పింది చెయ్యమని శాసించగల్గిన శాస్త్రం ఇది.....ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టుకోవడం (Positive Health) కోసం, రోగాలను రాకుండా నిరోధించడం(Preventionj) కోసం!!

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం బాక్టీరియాలు, వైరస్‌ల వంటి, జీవాణువుల కారణంగా విస్తరిల్లుతున్న వ్యాధులను ఎంతగానో విశ్లేషించి, ప్రత్యక్షంగా వాటిని ప్రదర్శించి మరీ విశదీకరిస్తోంది.

సూక్ష్మజీవుల వలన వ్యాధులు వస్తాయనే విషయం అదర్వణ వేదంలో కూడా వుంది....అదంతా వేరే పరిశోధనాంశం.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివిధ వ్యాధులకు చెప్పిన అనేక ఔషధాలకు క్రిమినాశక, జీవాణునాశక, (Bactericidal Effect) శక్తి ఉందని ఆధునిక విశ్లేషికులే చెప్తున్నారు.

కానీ, రోగకారకమైన జీవాణు నాశనం కోసం ఆయుర్వేద శాస్త్ర కర్తలు ఆ ఔషధాలను చెప్పలేదు.

వారు రోగాలకు కారణమైన విషయాలకన్నా రోగాలకు బలి అవుతున్న శరీరం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించినట్లు కన్పిస్తుంది.

ఆయుర్వేద పండితులు ఈ విషయాన్ని చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా విశదీకరిస్తుంటారు.

ఒక విత్తనాన్ని భూమిలో నాటుతాం... విత్తనం ఎంత నాణ్యమైనదైతేనేం దాన్ని నాటిన క్షేత్రం బలహీనంగా వున్నప్పుడు ఆ విత్తనం మొలకెత్తదు కదా... కాబట్టి క్షేత్రాన్ని వదలి ఇతర విషయాలను ఆలోచించినందువలన ప్రయోజనం లేదంటారు.

బాక్టీరియాలు వైరస్‌లూ ఎంత శక్తివంతమైన వైతేనేం.. శరీరం దృఢంగా వుంటే అవి మనల్ని ఏమీ చేయలేవని ఈ వాదనలోని అంతరార్థం! దీన్ని రోగ నిరోధక శక్తి

(immunity) అని ఆధునికులు అంటారు.

అనేక రోగకారక జీవాణువులు మన శరీరంలోనే వాటి జీవన క్రియల్ని పూర్తిచేసుకొని, అక్కడే సంతానోత్పత్తి చేసుకొని, ఆఖరికి ఆశరీరాన్నే రోగాలమయం చేసి వదిలిపెడ్తున్నాయి.

ఈ జీవాణువుల్ని శరీరంలోకి రానిచ్చి, అవి తామర తంపరగా మనశరీరంలోనే కాలనీలు కట్టుకొనేటంతవరకూ ఉపేక్షించి, ఆ తర్వాత వ్యాధి బయట పడ్డాక అప్పుడు ఔషధ సేవన గురించి ఆలోచించడం... కొంపలంటుకున్న తర్వాత నుయ్యి త్రవ్వడానికి పూనుకోవడం లాంటిదేనని వారి విమర్శ!

రోగాలు కొత్తవి మన శరీరానికి సోకకుండా వుండేలాగా, వచ్చినవి త్వరగా తగ్గేలాగా, తగ్గినవి తిరిగి ఎన్నడూ తిరగబెట్టకుండా చేసే విధంగా లోపభూయిష్టమైన ఈ శరీరాన్ని లోహభూయిష్టంగా అంటే ఉక్కులా దృఢంగా చేయగలిగే సూత్రాలే నిజమైన ఆరోగ్యదీపికలని ప్రతి ఒక్కరూ తప్పకుండా అంగీకరిస్తారు.

రోగ కారక సూక్ష్మజీవులకు అనుకూలమైన వాతావరణం మనశరీరంలో లేకపోతే, ఒక్క క్షణం కూడా ఆ సూక్ష్మజీవులు మన శరీరంలో బ్రతకలేవు కదా! అంటే, అవి మనకు ఎటువంటి వ్యాధుల్ని కల్గించలేవన్నమాట!

అలా రోగాల్ని తీసుకొచ్చే సూక్ష్మజీవులకు వ్యతిరేకమైన శరీర తత్వాన్ని పెంపొందింపచేయగలగడం సాధ్యమేనా....?! ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఒక్కటే ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పగలుగుతుంది!

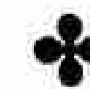
పొమ్మనకుండానే పొగబెట్టినట్లు, రణరంగం సృష్టించకుండానే, జీవాణువులతో యుద్ధం చేసి, శరీరాన్ని గెల్పించే ప్రయత్నాలు అవసరం లేకుండానే, వ్యాధులకు కారణం అయ్యే సూక్ష్మజీవులకు వ్యతిరేకమైన పరిస్థితుల్ని మన శరీరంలో కల్పించగల్గినప్పుడు, ఆ సూక్ష్మజీవులు వాటికవే నశించిపోతాయి - లేదా- శరీరాన్ని వీడి వెళ్లిపోతాయి.

పసుపు కానీండి, వేపకానీండి, నేలవేము, వాయువిడంగాలు కానీండి, నాభి,- విషముష్టి వంటి విషద్రవ్యాలు కానీండి.. వాటిని శాస్త్రోక్తంగా తీసుకొన్నప్పుడు అవి మనశరీరం మీద చూపిస్తున్న ప్రభావం ఇదే.

ఎందుకంటే, రోగకారక సూక్ష్మాణువులను చంపి రోగాలను తగ్గించేందుకు చేసే ప్రయత్నంలో శరీరానికి ఉపయోగించే సూక్ష్మాణువులు కూడా ఎన్నో నశించి పోయే ప్రమాదం వుంది కదా...! కాబట్టి, మనకు ఉపయోగపడేవాటికి ఎటువంటి హానీకలగకుండా, అవసరమైతే వాటిని మరింతగా పెంపొందింపచేస్తూ, హానికరమైన వాటిని మాత్రమే తొలగింపచేసే వైద్య విధానాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఆహ్వానించవలసిందే!!

టైఫాయిడ్ జ్వరం తగ్గింది కానీ, పెప్టిక్ అల్సర్ వచ్చిందనో, మలేరియా జ్వరం తగ్గిపోయాక కామెర్లు బైటపడ్డాయనో ఇలా... ఒక వ్యాధిని తగ్గించే ప్రయత్నంలో మరికొన్ని కొత్త వ్యాధులను సృష్టించే పరిస్థితుల్ని మనం రోజూ అనేక మందిలో గమనిస్తూ వున్నాం....

ఇకనైనా వాటి గురించి పట్టించుకొని, అలాంటి పరిస్థితి రానీయని వైద్యవిధానం గురించి ఆలోచించవలసిన సమయం ఇంకా రాలేదని మీరు అనుకొంటున్నారా....?!!

**రోగం వస్తేనే మందు వేసుకోవాలా....?**

**ఇదెక్కడి వింత ప్రశ్న ... అనుకొంటున్నారు కదూ.....**

రోగాలకు వాడేవాటిని మందులంటారు. కానీ, రోగాలు రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడి వాడే వాటిని కూడా మందులే అంటారు.

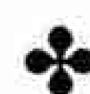
ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో కొన్ని వైరస్‌లు కొన్ని బాక్టీరియాల వలన వ్యాధుల్ని రాకుండా నిరోధించే అనేక రకాల వ్యాక్సిన్‌లు ఉన్నాయి. నిజానికి ఈ వ్యాక్సిన్‌లను కనుక్కోవడం మానవుడు మృత్యువుపై బ్రహ్మాస్త్రాన్ని సంధించడం లాంటిదే.

ముఖ్యంగా "హెపటైటిస్ బి" వ్యాధికి కనుగొన్న వాక్సిన్ నిస్సందేహంగా మృత్యువుపై బ్రహ్మాస్త్రమే !! కొన్ని రకాల మినరల్స్, విటమిన్లు వంటివి కూడా ఇలానే శరీరం నీరసించకుండానూ, ఆయా ఖనిజాలు, విటమిన్ల లోపం వలన అనేక వ్యాధులు కలగ కుండానూ గొప్పగా నిరోధించగల్గుతున్నాయి కూడా....!!

కానీ, ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో తక్కిన మందులేవీ వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత వాడేవేగాని, రాక మునుపు వాడేందుకు గానీ, రాకుండా ముందుగా వాడేవి గాని కానే కావు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చాలా ఎక్కువ భాగం మందులు వ్యాధిని తగ్గించేందుకోసమే కాదు వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించేందుకు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

"హింగ్వాష్టక చూర్ణం" అనే మందు కడుపులో అజీర్తి కల్గినప్పడే కాదు, రోజూ వాడుకొంటూ వుంటే అజీర్తిని దరికి రానీకుండా కూడా చేస్తుంది! ఇలాగే అనేక వ్యాధులకు వాడే మందులు ఆ వ్యాధి రాకుండా కూడా ఉపయోగపడతాయి. అంటే, ఆయుర్వేద ఔషధాలు కేవలం రోగులకు మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్యవంతులక్కూడా ఉద్దేశించినవి అన్నమాట - రోగాలను రానీకుండానే నిరోధించేందుకోసం!!

మన కళ్ళముందు కన్పించేవీ, మనకు ఎంతగానో తెలిసినవీ ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, శొంఠి, నేలవేము, చిత్రమూలం, అశ్వగంధ, కర్పూరం ఇలా అనేక ద్రవ్యాలు మూలికలు మీరు అడవుల్లోకి వెళ్ళి వెతుక్కోవాల్సిన అవసరం లేని అద్భుత వనసంపద - చాలా తేలికగా మన పరిసరాల్లోనే దొరికే వాటి వైద్య ప్రయోజనాలను ఈ చిన్న పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది!.

**ఇక్కడ మూడు విషయాలు ముందుగా చెప్పాలి**

**మొదటి విషయం:** ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రతి వనమూలిక, ప్రతి ఔషధీ నిస్సందేహంగా నిరపాయకరమైందే!

**రెండో విషయం:** ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రతి ఔషధీ - మీకు చాలా తేలికగా దొరికేదే... చిన్న చిన్న పట్టణాల్లో సైతం పెద్ద పచారి కొట్లలో దొరికే వాటిని మాత్రమే చెప్పడం జరిగింది!

**మూడో విషయం:** ఈ పుస్తకం రాసేప్పడు నా దృష్టిలో వున్నది కేవలం సామాన్యమానవుడు మాత్రమే!

అతి తక్కువ చదువు, అతి తక్కువ పరిజ్ఞానం వున్న వ్యక్తులు కూడా దీన్ని చదివి అర్థం చేసుకొని తమ తమ ఆరోగ్యాల్ని సంరక్షించుకోవాలనీ, వారిక్కూడా అర్థం అయ్యేంత తేలిక పదాలతో వారిక్కూడ అందుబాటులో వుండే ద్రవ్యాల్ని మాత్రమే ఈ పుస్తకంలో చెప్పడం జరిగింది!

కొనుక్కోవాల్సి వచ్చినప్పుడు- సాధ్యమైనంత చవకగా దొరికే వాటిని మాత్రమే చెప్పడం జరిగింది. ఎందుకంటే నా దృష్టి సామాన్య మానవుడిపైనే కాబట్టి!!

వెంపలి మొక్క నుంచి వటమహావృక్షం దాకా వైద్యానికి పనికిరానిది ఏదీ లేదని చాటి చెప్పిన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో రహస్యాలను సామాన్యుడికి అందించినప్పుడే ఆ శాస్త్రానికి సార్థకత చేకూరుతుంది.

మర్రి ఊడలకొసలు, మామిడి చిగుళ్ళు, నేరేడు గింజలు, దానిమ్మకాయలే కాదు, ఆ కాయలమీద బెరడు కూడా వైద్యానికి అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. గడ్డివేళ్ళు మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళు కరగడానికి తోడ్పడతాయి.

ఇలాంటి అతి సామాన్య విషయాలు అసామాన్యమైన ప్రయోజనాల్ని కల్గిస్తున్నప్పుడు, వాటిని పుస్తకాలకే పరిమితం చేసి, ఎవరికీ తెలియని మర్మాలుగా దాచిపెట్టడం జాతికి తీరని అన్యాయం చేసినట్లే! అందుకే. గుప్పిట విప్పినట్లు ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోదగ్గ విషయాల్ని విప్పిచెప్పే ప్రయత్నాల్ని ఈ చిన్ని పుస్తకంలో చేశాను.

కన్పించే ప్రతి మొక్క నుంచి, ప్రతి రాయి నుంచి, ప్రతి రప్పనుంచీ అద్భుత వైద్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చుకానీ నిజానికి మనం వాటిని సద్వినియోగం చేసుకో లేక పోతున్నాం. అంతేకాదు హానికరమైన విషపదార్థాలకు , రసాయన పదర్థాలకు మన ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెడ్తున్నాం.

ప్రకృతిని కాదని మానవుడు ఎంతదూరం పోగలడు? ఏనాటికైనా తిరిగి, మనిషి వనదేవతను ఆశ్రయించక తప్పదు. అందుకే. వనమూలికల శక్తిని స్థూలంగా నైనా అవగాహన చేసుకొనేలా నా ప్రియమైన పాఠకుల్ని ప్రోత్సహించాలనేది నా తపన.

ఇంతవరకూ కనీవినీ ఎరుగని ఆయుర్వేద చికిత్సా రహస్యాలను అతి సామాన్యుడు కూడా స్వయంగా సేకరించుకొని తనకు తాను చికిత్స చేసుకోవడానికి వీలుగా ఎంతో విలువైన సమాచారాన్ని ఈ పుస్తకంలో అందించే ప్రయత్నం చేశాను.

అంతేకాదు. ఈ పుస్తకం ద్వారా ఏర్పడిన పరిజ్ఞానంతో మీరు ఇతరులక్కూడా చికిత్స చేసి చాలా రోగాల్ని తొలిదశలోనే రూపుమాపేందుకు, రోగాలకు ఇప్పటికే తీసుకొంటున్నచికిత్సలు మరింత వేగంగా పనిచేసేలా చేసేందుకు, బాధలు త్వరగా తగ్గేందుకు నిరపాయకరంగా వుండే ఎన్నో వైద్య విశేషాలను అందించేందుకు సాహసించాను.

ఈ మాత్రం చికిత్సాసాయం అందించడానికి మీరు డాక్టర్ కానవసరం లేదు. మీకు డిగ్రీలు అవసరం లేదు. వైద్యుడు లేని చోట, మీరే... కేవలం మీరే... ఎంతో విలువైన వైద్యాన్ని అందించి తక్షణ బాధ నివారణకు తోడ్పడవచ్చు.

ఈ చికిత్సలు అపాయం లేనివి కాబట్టి, ప్రకృతి సిద్ధమైనవి కాబట్టి, వ్యాధి లక్షణాలు, దానికారణాలు, నివారణల్ని కొంత వరకూ అర్థం చేసుకొని మోతాదుకు తగ్గట్లుగా, శాస్త్రంలో చెప్పిన రీతిలో చికిత్స చేస్తే చిన్న చిన్న జబ్బులు పెద్దవిగా మారకమునుపే తగ్గిపోతాయి.

ప్రకృతిని సద్వినియోగం చేసుకొనే స్వేచ్ఛ మానవుడికి ఎప్పుడూ వుంది! దాన్ని కాదనే హక్కు ఎవరికీ లేదు. ఆ సద్వినియోగం అనేది ఎలా జరగాలో చికిత్సా సూత్రాల రూపాన

ఈ గ్రంథంలో వివరించడం జరిగింది.

ఆ వనదేవతకు నమస్కరిస్తే వైద్యుడు కాని వాడు ఎవడూ వుండడంటాను!

ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథాలు కేవలం వైద్యులైన వ్యక్తులకు మాత్రమే పరిమితమైన విషయాలను చెప్పలేదు. నిద్రలేవడంతో మొదలు పెట్టి పడుకొనేవరకూ దిన చర్యలో ప్రతి చిన్న విషయాన్ని కూడా ఏది ఎప్పుడు ఎందుకు ఎలా చేయాలో చాలా శాస్త్రీయంగా వివరించి చెప్పడం జరిగింది.

అవన్నీ ఆయుర్వేద వైద్యుల్ని మాత్రమే పాటించమని చెప్పినవి కాదు. వాటిని సామాన్య ప్రజలకు చెప్పి, నచ్చచెప్పి వాటిని పాటింప చెయ్యమనే ఉద్దేశ్యంతోనే అంత విశ్లేషణాత్మకంగా చెప్పడం జరిగింది.

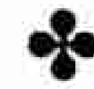
శాస్త్రకర్తలు, విధించిన ఈ బాధ్యతను, ఆయుర్వేద వైద్యుడిగా నెరవేర్చడం ఓ మహాయజ్ఞం! ఈ యజ్ఞంలో నాకు ఊతగా నిలబడింది "వండర్ వరల్డ్ మాసపత్రిక" అందుకూ , ఆయుర్వేద శాస్త్రం పట్ల ఆ పత్రిక సంపాదకులు శ్రీ వట్లూరి నారాయణరావుగారికి గల అభిమానానికీ ఆయనకు నా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

**వంట ఇల్లే వైద్యశాల, దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ, క్విక్ రెమిడీస్, మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు, ఆరోగ్య భగవద్గీత** గ్రంథాలతో పాటుగా ఈ చిరంజీవ చిరంజీవ! సుఖీభవ సుఖీభవ!! గ్రంథాన్ని కూడా ప్రచురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రపరమైన విషయాలను ప్రజలకు అందించే నా ప్రయత్నానికి చేదోడువాదోడుగా నిలుస్తున్న నా మిత్రుడు లయన్ వి.యల్. నరసారెడ్డి (శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్) గారికి కూడా నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

ఈ మహాయజ్ఞంలో నా పాఠకసోదరులు కూడా ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొంచుకొని తమ వంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించాలని నా ఆకాంక్ష! ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన పద్ధతిలో జీవన విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం ఒక్కటే ప్రజల నుంచి నేను ఆశిస్తున్నది!

మీ సందేహాలు తీర్చుకోవడానికి 0866- 423078 నెంబర్‌కు మీరు ఆస్పత్రి వేళల్లో ఎప్పుడైనా ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడవచ్చు.

నేరుగా వచ్చి నన్ను కలసినా సలహాలు, సేవలు అందంచగలను.

చివరిగా ఓ మాట! ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని ఉద్ధరించడంగా ఈ ప్రయత్నాల్ని నేను భావించకోవడం లేదు. ఆయుర్వేదం అనంత మహాసముద్రం లాంటిది. ఆ శాస్త్రపు రహస్యాలలో ఆవగింజంత కూడా అర్థం చేసుకోగలిగానని ఎవరైనా అనుకుంటే పొరబాటు.

ఈ గ్రంథాల ద్వారా, సామాన్యుడికి అవసరమైన విషయాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి ఏరి, ఎంపిక చేసి వాటిని మాత్రమే అందించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాను.

నా పరిధిలో, ఇదే నిజమైన ప్రజాసేవగా భావిస్తున్నాను. ఈ విధంగా ప్రజాసేవలో పునీతులైన ప్రతి ఒక్కరికీ శిరసువంచి నమస్కరిస్తున్నాను.

**"నాత్మార్థం**<br>**నా పి కామార్థం**<br>**అథ భూతదయాం ప్రతి"**<br>**(చరక సంహిత)**

నమస్కృతులతో<br>మీ

*డా॥ జి. వి. పూర్ణచంద్*

## దురదగొండి విత్తులతో ఆయాసాన్ని తగ్గించండి

ఎప్పుడూ ఆయాసం వస్తూ వుండే రోగులు దురదగొండి విత్తులు వాడితే చాలావరకూ ఉపశమనంగా వుంటుంది. నల్లగా చిన్న నేరేడు కాయల్లా ఉంటాయి దురదగొండి విత్తులు. వీటిని ఆవుపాలలో ఉడికించి పై పొట్టు తీసేసి, మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించి, బెల్లంపాకంలో వేసి చిన్న లడ్డూలా చేసుకుని తెల్లవారు ఝామున ఒకటి లేక రెండు తిని పాలు తాగితే రుచిగా వుంటుంది. శక్తి కలుగుతుంది. ఆయాసం, దడ, వణుకు తగ్గుతాయి. ఆయాసం రోగులకు దీనివలన చాలా తేలికగా ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా శాస్త్రంలో చెప్పడం జరిగింది. దురదగొండి విత్తులు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో అంటే పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి ... ప్రయత్నించి చూడండి.

## తలతిరుగుడు వ్యాధికి విరుగుడు "మహాపైత్యాంతకం"

* మహాపైత్యాంతకం బాగా పుల్లగా వుండి లేహ్యం రూపంలో దొరుకుతుంది. దీన్ని నాలికమీద రాసుకుని జీలకర్ర రసం త్రాగితే వాంతి, వికారం, ఎక్కిళ్లు ఠక్కున ఆగుతాయి. నోటికి హితవు కలుగుతుంది. గుండెల్లో నొప్పి, దడ తగ్గుతుంది.
* మహాపైత్యాంతకాన్ని నాలిక మీద రాసుకొని ధనియాల రసం తాగితే కడుపులో మంట, తలతిరుగుడు, పైత్యపు దద్దుర్లు, పైత్యం వలన కలిగే తలనొప్పి, వికారం తగ్గుతాయి.
* మహాపైత్యాంతకాన్ని తీసుకొని మజ్జిగ తాగితే అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో మంట పైత్యం తగ్గుతుంది.
* మహాపైత్యాంతకం, లఘు పైత్యాంతకం అనే పేర్లతో ఇది దొరుకుతుంది. మూడింటి గుణగణాలూ ఒక్కటే!

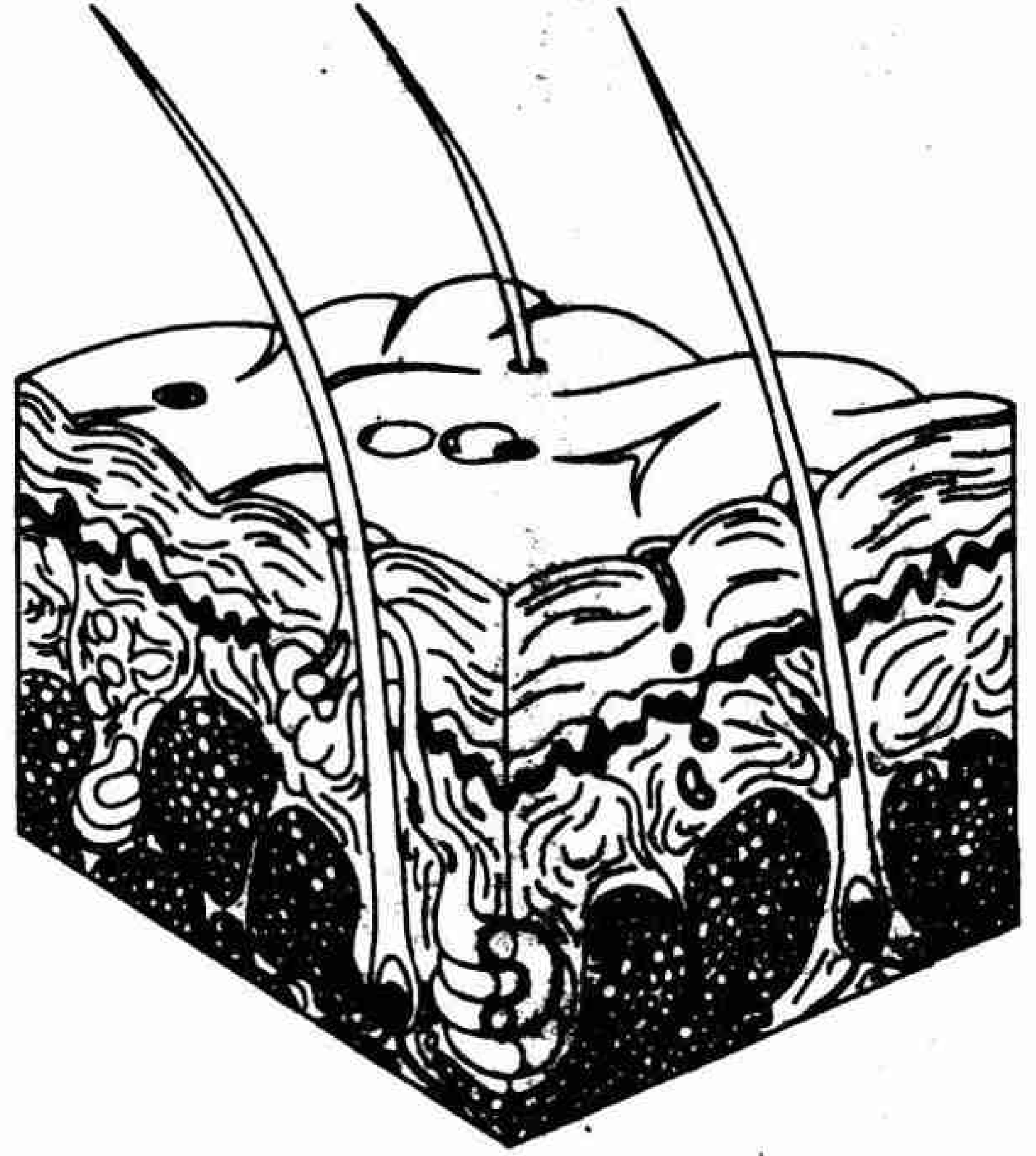
## మూర్ఛ వ్యాధికి వసకొమ్ము

వసకొమ్ము ఏ పచారీకొట్లో అయినా లభిస్తుంది. దీన్ని మెత్తగా నూరి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ అరచెంచా వస చూర్ణాన్ని తేనెలో కలిపి తినిపించండి. అవసరం అయితే రెండు పూటలా తినిపించవచ్చు. పులుపు, కారం, పచ్చళ్లు, మసాలాలు లేకుండా తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటూ, ఈ వస చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే, ఫిట్స్, మూర్ఛల జబ్బులు, నరాలకు సంబంధించిన ఇతర జబ్బులు తగ్గుతాయి.





## "చర్మరోగాలకు చెంపదెబ్బ గంధక రసాయనం"



రక్త దోషాలను హరించి, చర్మరోగాల్ని పోగొట్టి, పుళ్ళు చీము నెత్తురు దురదలు, మచ్చలవంటి బాధల్ని తొలగించటానికి తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద వైద్యులు వాడే మందు గంధక రసాయనం. ఇది లేహ్యం రూపంలో గానీ, పొడి రూపంలో గానీ, టాబ్లెట్లుగా గానీ దొరుకుతుంది. మోతాదు రోజు మొత్తం మీద 5 గ్రాముల వరకూ వ్యాధిని బట్టి, వయసుని బట్టి తీసుకోవచ్చు.

❊ గంధక రసాయనం మూత్ర వ్యాధుల్లో పనిచేస్తుంది. అజీర్తి బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.

❊ ధాతుక్షయాన్ని, నీరసాన్ని నిస్సత్తువని పోగొడుతుంది.

❊ అశ్వగంధాధి చూర్ణం అనే మందుని అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసుపాలలో కలిపి, గంధక రసాయనం తీసుకున్నాక దాన్ని త్రాగితే దురదలు, దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర, బొల్లి, సొరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధులన్నింటిపైనా చక్కగా పనిచేస్తుంది. చర్మ వ్యాధులపై పనిచేసే ఇతర ఔషధాలకు తోడుగా గంధక రసాయనాన్ని ప్రయోగిస్తే తప్పకుండా చర్మవ్యాధులు లొంగివస్తాయి.

## సయాటికా నడుంనొప్పికి సులువైన చికిత్స

సయాటికా నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మడమనొప్పితో బాధపడ్తున్నారా? అలా మార్కెట్‌కు వెళ్తే ఆముదంగింజలు దొరుకుతాయి. కొనుక్కొని తెచ్చుకోండి. కాసింత నెయ్యివేసి వేయించండి. ఓపిగ్గా పై బెరడు వలవండి. ఆముదం గింజల లోపలిపప్పు తెల్లగా, కమ్మగా సువాసనగా ఉంటుంది. మీరు అనుకొంటున్నట్లు వెగటుగా మాత్రం ఉండదు. ఈ గింజలకు సమానంగా శొంఠిని తీసుకొని దాన్ని కొంచెం నేతిలో వేయించండి. రెండింటినీ సమానంగా పంచదార వేసి మొత్తాన్ని మిక్సీపట్టడం గానీ, రోట్లో మెత్తగా దంచడం గానీ చెయ్యండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకోండి. వయసుని బట్టి రోగ తీవ్రతని బట్టి, రోజూ రెండు మూడు మాత్రలు చొప్పున,

అవసరం అయితే రెండు పూటలా ఖాళీ కడుపున వేసుకోండి. కీళ్ళవాతం, వాతం నొప్పులు, ఆఖరికి పక్షవాత వ్యాధిలో కూడా ఇది చాలా మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పితో బాధపడే వారిక్కూడా ఇది చక్కటి నివారణోపాయం. విరేచనాలు అవుతాయేమో అని భయపడనవసరం లేదు.

## దగ్గు ఆయాసాలను చావుదెబ్బతీసే తాళీసాది చూర్ణం

'తాళిసాది చూర్ణం' అనే మందు అన్ని ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని రోజూ తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే వంశపారంపర్యంగా జలుబు, ఆయాసం, దగ్గు, తుమ్ములు వంటి ఎలర్జీ లక్షణాలున్న వారికి చాలా మేలు చేస్తుంది! పావు చెంచానుంచి అరచెంచా వరకూ రెండు మూడు సార్లు రోజూ తీసుకోవచ్చు.

* దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, జ్వరం, పిల్లికూతలు తగ్గుతాయి.
* వాంతి, వికారం, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతాయి.
* కామెర్లు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, స్ప్లీన్‌ఎన్‌లార్జిమెంట్‌లతో బాధపడే వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
* దీన్ని వెన్నపూసతో కలిపి కూడా వాడుకోవచ్చు.
* ముఖ్యంగా క్షయ, బ్రాంకైటీస్, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ముకుంటి వ్యాధుల్లో ఇది చాలా బాగా సహాయపడ్తుంది.
* గుండె జబ్బులున్నవారు కూడా దీన్ని నిర్భయంగా వాడితే గుండెజబ్బులకు వాడే మందులు ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి!

## అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగ అసలైన మందు

తరచూ జిగురు బంకతో కూడుకొన్న విరేచనాల వ్యాధిలో మజ్జిగ అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. అంతేకాదు. మజ్జిగని పులవకుండా తియ్యగా ఉన్నప్పుడే, ఏ పూటది ఆ పూటే త్రాగితే కడుపులో వేడి, మంట తగ్గుతాయి. మజ్జిగ తాగితే జలుబు చేస్తుందని చాలామంది అంటుంటారు. పులవకుండా ఎప్పటి మజ్జిగ అప్పుడే త్రాగితే సాధారణంగా జలుబు చేయదు. కడుపులో వాతం, ఉబ్బరం, నొప్పి, గ్యాస్ ఇవన్నీ ఉన్న వారికి మజ్జిగ దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. అప్పుడే చిలికిన మజ్జిగ ఎప్పుడూ మేలు చేస్తుంది. మజ్జిగలో నిమ్మరసం, నెయ్యి, సైంధవ లవణం తగినంత కలిపి ఉదయం పూటగానీ, భోజనం తర్వాత గానీ త్రాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది.

## మేథాశక్తిని పెంపొందించే సరస్వతీ లేహ్యం

* సరస్వతీ లేహ్యం 1 చెంచా తీసుకుని, అందులో లఘుసూర్యావర్తిని కలిపి రోజూ ఉదయం ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి తీసుకొని పాలు త్రాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.
* 50గ్రా॥ సరస్వతీలేహ్యంలో 10గ్రా॥ లఘుసూర్యావర్తి కలపాలి. భరించగలవారైతే స్వర్ణ సూర్యావర్తిని కలిపితే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.
* నత్తి, మాటలు రాకపోవడం సోమరితనం, అతిగా అల్లరి చేయడం, చదువుపట్ల శ్రద్ధ లేకపోవడం ఇలా వున్న పిల్లలకు దీన్ని తినిపిస్తే మేలు కలుగుతుంది.
* వేడి తగ్గుతుంది, మూర్ఛలు, ఫిట్స్, మానసిక వ్యాధులున్న వారికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
* నరాల జబ్బులు ఉన్నవారికి మెదడు వ్యాధులున్నవారికి ఇది బాగా మేలుచేస్తుంది మేథాశక్తిని పెంపొందింప చేయడంలో ఇది తిరుగులేని ఔషధం.

## దప్పిక తీర్చేందుకు మరమరాలతో ఓ ఫార్ములా!

మరమరాల్ని మెత్తగా విసిరి నాలుగురెట్లు చల్లటి నీళ్ళలో కలిపి చల్లకవ్వంతో బాగా చిలకండి. ఎంత ఎక్కువగా చిలికితే అంత మంచిది. మరమరాల పిండిలోని సారం అంతా నీటిలోకి వచ్చేట్లు చిలికి వడగట్టి, బాగా పిండి రసం తీయండి. ఇది పైత్యాన్ని, అజీర్తిని, నీరసాన్ని, దప్పికనీ, కడుపులో మంటనీ, పోగొడ్తుంది. వేసవికాలం ఈ వరిపేలాల రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని, ఉప్పు కలుపుకుని కావాలంటే పంచదార వేసుకొని త్రాగితే వడదెబ్బ కొట్టదు. దప్పిక తీరుతుంది. నీరసం రానీయదు.

## అరికాళ్ళ పగుళ్ళకు పిండతైలం

అరికాళ్ళ పగుళ్ళు అపరిశుభ్రతల వలనే వస్తాయి. ముఖాన్ని ఎంత నీట్‌గా ఉంచుకుంటామో అరికాళ్ళను కూడా అంత నీట్‌గా ఉంచుకుంటే అరికాళ్ళ పగుళ్ళు రావు.

అరికాళ్లు పగిలినప్పుడు మొదట శుభ్రంగా పాదాలను సబ్బుతో మూడుపూటలా కడగటం ప్రారంభించాలి. తర్వాత, పాడైపోయిన టూత్‌బ్రష్‌తో పగుళ్ళలోపల మట్టిని, పగుళ్ళపైన ఉన్న పొట్టును బాగా బ్రష్‌తో తీసి రాలగొట్టాలి.

* ఆ తర్వాత పగుళ్ళ మీద పిండతైలం రాస్తే పగుళ్లు త్వరగా కలిసిపోతాయి.

* కీళ్ళనొప్పులు, ముఖ్యంగా గౌట్ అనే కీళ్ళవాత జబ్బులో దీన్ని మర్ధన చేస్తే వాచిన కాళ్ళు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి.
* కాలిన పుళ్ళ మీద పిండతైలం (ముద్దగా దొరుకుతుంది) కొద్దిగా తీసి ఆయింట్ మెంట్‌లా రాస్తే పుళ్ల మంటలు తగ్గుతాయి.
* ఎలుక కరిచినప్పుడు ఆ పుండు మీద పిండతైలాన్ని పెట్టడం వలన మంచి ప్రయోజనం కలుగుతుంది.
* బీర్జాలలో వాపు కల్గినప్పుడు వాటిపైన ఈ తైలపు ముద్దని బాగా పట్టించాలి.

## భోజనానికి ముందే నిద్రపోవడం అజీర్తి బాధలకు మందు

అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, పులిత్రేన్పులు, ఆకలి లేకపోవడం ఇలాంటి లక్షణాలతో బాధపడ్తున్నారా? ఇంగువ, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, సైంధవ లవణం - వీటిని సమానంగా తీసుకోండి. ఇవన్నీ పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరికే వస్తువులే! వీటన్నింటినీ మెత్తగా నూరి, కాసిని నీళ్ళు పోసి, మెత్తటి పేస్ట్‌లా చేసి పొట్టమీద పట్టించండి బాధ ఎక్కువగా వుంటే ఇంకొంచెం మందాన పట్టించవచ్చు. భోజనానికి 1 గంట ముందు ఇలా పట్టించి, హాయిగా నిద్రపోయి, గంట తర్వాత నిద్రలేచి అప్పుడు భోజనం చేయండి. అజీర్తి బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. భోజనానికి ముందు నిద్రపోతే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. భోజనం తర్వాత నిద్రపోతే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

## బుర్ర వేడెక్కి పోయినవారికి మహాచందనాది తైలం

మహాచందనాది తైలం మంచి కంపెనీది కొని తలకు మర్ధన చేస్తే వేడి తగ్గుతుంది. తలపోటు తగ్గుతుంది, మెదడుకు చలవచేస్తుంది. మంచి నిద్రపట్టిస్తుంది.

* మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో ఈ తైలాన్ని తలకు మర్ధన చేసి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ముక్కులోనూ, చెవిలోనూ చుక్కలుగా వేసుకొంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.
* హిస్టీరియా, ఫిట్స్, మూర్ఛల జబ్బుల్లో ఇది మంచి మేలు చేస్తుంది.

## గర్భవతుల్లో వికారానికి సన్నజాజి ఆకులతో చక్కటి ఔషధం!

* సన్నజాజి ఆకుల్ని నూరి రసం తీసి ఆ రసంలో కొద్దిగా మిరియాల పొడినీ, పిప్పళ్ళ పొడినీ కలిపి తగినంత పంచదార వేసి, తేనె కలిపి పావుగ్లాసు వరకూ అవసరాన్ని

బట్టి త్రాగితే వాంతి, వికారాలు తగ్గుతాయి. గర్భవతులకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడే ఫార్ములా!

* వెలగపండు లోపలి గుజ్జులో నీళ్ళు పోసి బాగా పిసికి రసం తీసి ఆ రసంలో తగినంత పిప్పళ్ళ పొడిని, తేనెనూ కలిపి రెండుగంటలకొకసారి పావుగ్లాసు మోతాదులో తాగించండి. గర్భవతుల వాంతులు తగ్గుతాయి. వాంతుల్ని బట్టి మోతాదుని ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోండి.

## కేశవృద్ధికి ప్రసిద్ధి చెందిన ఫార్ములా - "భృంగామలక తైలం"

భృంగామలక తైలాన్ని నీలి ఆకుల రసంతో కూడా కలిపి తయారుచేసినప్పుడు నీలి భృంగామలక తైలమని, సరస్వతీ ఆకుతో కలిపి తయారుచేసినప్పుడు బ్రహ్మీఆమ్లతైలం అని పిలుస్తారు.

* దీన్ని తలమీద కొబ్బరి నూనెకు బదులుగా వాడటం, బాగా మర్ధన చేయడం, ముక్కులో చుక్కలుగా వేయడం ఇలా ఈ తైలాన్ని ఉపయోగిస్తారు.
* తలనొప్పి, కంటి జబ్బులు, మూర్ఛలు, ఫిట్స్, చెవిలో పోటు, చెవిలో జుయ్యిమనే శబ్దం, తల తిరుగుడు, మానసిక వ్యాధులు, ఉన్మాదం - ఇలాంటి జబ్బులున్న వారికి దీన్ని మర్ధన చేయడం, ముక్కులోనూ, చెవిలోనూ వేయడం చేయాలి.
* వెంట్రుకలు తెల్లపడకుండా నూనెకు బదులుగా దీన్ని వాడుకోవాలి.
* రోజూ వాడితే కమ్మటి నిద్ర పట్టిస్తుంది. వాతాన్ని, వేడినీ తగ్గించేందుకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది.

## కడుపులో మంట తగ్గటానికి ఎండుద్రాక్ష భలే మందు

* కడుపులో పైత్యం, గ్యాస్‌ట్రబుల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి గుండె దగ్గర విపరీతమైన మంట పుట్టి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందన్నంత హడావుడి చేస్తుంది. దీన్ని "హార్ట్ బర్న్" అని పిలుస్తారు. ఆహారం అరగక, కడుపులోనే పులిసిపోయి గ్యాస్ పుట్టి, గుండెని, ఊపిరితిత్తుల్ని, పేగుల్ని బాధపెడ్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారు ఎండుద్రాక్షని తెచ్చి, దంచి అందులో తగినంత పంచదార, తేనె కలిపి పావుగ్లాసు నుండి అరగ్లాసు వరకూ మోతాదుగా పెట్టుకొని బాధ వచ్చినప్పుడల్లా త్రాగితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

## పక్షవాతంలో క్షీరబలాతైలంతో మర్ధన చేయాలి

క్షీరబలా తైలంతో శరీరం మీద బాగా మర్ధన చేస్తే పక్షవాతం కీళ్ళనొప్పులు, శుష్కించిన శరీరం ఉన్నవారికి చాలా మేలు కలుగుతుంది.

బెల్స్ పాల్సీ (మూతి వంకరపోయే వ్యాధి) మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ (కండరాలు సుష్కించే వ్యాధి) క్షయ వ్యాధులలో ఈ తైలంతో మర్ధన చేస్తే మంచి గుణం కన్పిస్తుంది. ఒళ్ళంతా మర్దన చేస్తే మరీ మంచిది. కనీసం దెబ్బతిన్న భాగానికైనా చేయాలి.

గోరువెచ్చటి ఆవుపాలలో గాని గేదెపాలలో గానీ, ఈ తైలాన్ని అరచెంచా నుంచి చెంచా వరకు కలిపి బాగా చిలికినట్లు చేసి త్రాగితే పక్షవాతం, మూతి వంకర పోయే ఆర్ధిత వాతం (బెల్స్ పాల్సీ), శరీరం సుష్కించి పోయే వ్యాధులు, ఎండిపోతున్నట్లు కన్పిస్తున్న వారికీ ధాతుక్షయం, క్షయ వంటిబాధలున్న వారికీ ఎంతో బలాన్ని కల్గించి నరాలకు పటుత్వాన్నిస్తుంది. నరాలకు (NERVES) కు సంబంధించిన వ్యాధులు, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలో ఇది మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

## గవదబిళ్ళలకు ఉలవలతో ఆయింట్‌మెంట్

గవదబిళ్ళలు బాగా వాచి పోటు పెడ్తున్నప్పుడు పై పూతకు చక్కటి లేపనం మీకు మీరుగా చేసుకోగలిగేది ఒకటి చెప్తున్నాను.

* ఉలవలు, శొంఠి, నల్ల జీలకర్ర...... వీటిని విడివిడిగా మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో వేసి బాగా ఉడికించి, చిక్కని పేస్ట్‌లా చేసి, కొంచెం గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు గవదబిళ్ళల వాపు (MUMPS) మీద ఆరగా ఆరగా రాయండి. చల్లారిపోతే కొంచెం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా రాస్తే బాగా పనిచేస్తుంది. వాపు, నొప్పి త్వరగా తగ్గుతాయి.

## "వస" పెడితే పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూ మాటలు శ్రావ్యంగా వస్తాయి.

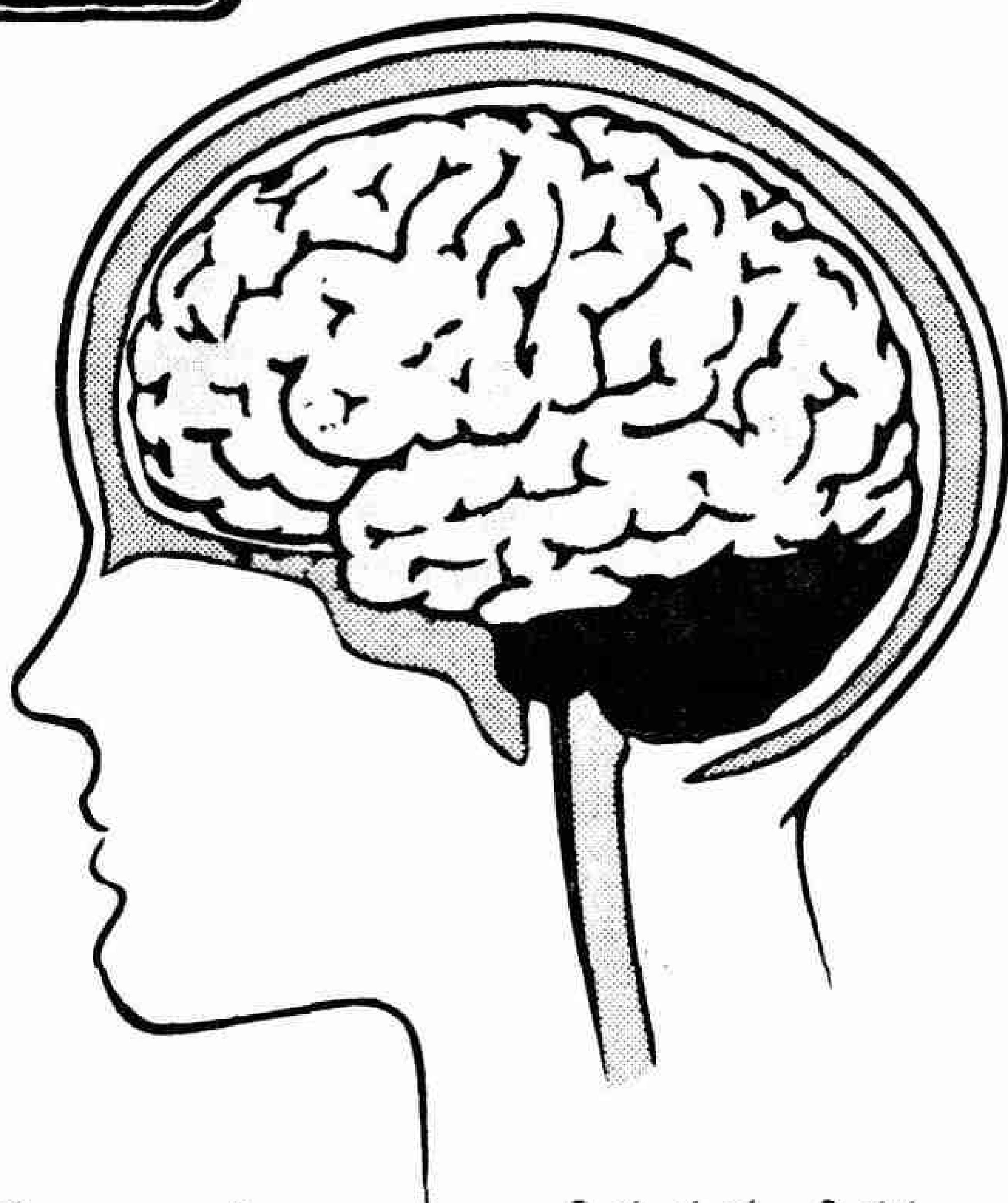
వస పెడితే పిల్లలకు త్వరగా మాటలు వస్తాయని మన పెద్దవాళ్ళు వసకొమ్ముని అరగదీసి తేనెతో రంగరించి పిల్లల నాలికకు రాస్తూ వుంటారు. పిల్లలకే కాదు, పెద్దలకు గొంతు బొంగురు పోయి, మాటలు సరిగ్గా రాలేకపోయినా వసకొమ్ము ఇలానే మేలు చేస్తుంది. మెత్తగా నూరి తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా ఉంటుంది.

## ఫిట్స్ జబ్బులో బూడిద గుమ్మడి రసం అద్భుత ఔషధం

మూర్ఛ వ్యాధికి మందులు ఎల్లకాలమూ వాడవలసి ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఫిట్సు రావట్లేదు కదా అని మందులు ఆపకూడదు. ఫిట్స్ జబ్బుకు మీరు వాడే మందులు వాడుతూనే, అదనంగా ఓ చిన్న చిట్కా చెబుతాను - దీన్ని కూడా వాడితే ఫిట్స్ జబ్బు ఇంకా బాగా కంట్రోల్లో వుంటుంది.







బాగా బూడిదవట్టిన బూడిదగుమ్మడి కాయని తీసుకొని, లోపలిగుజ్జుని తురిమి, బాగా దంచి, రసం తియ్యండి. అతి మధురం అనే మూలిక పచారీకొట్లో దొరుకుతుంది, దీన్ని బాగా మెత్తగా దంచి ఆ చూర్ణాన్ని కూడా దగ్గర పెట్టుకోండి. లేదా, ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో ఇదే చూర్ణం "యష్టి చూర్ణం" అనే పేరుతో దొరుకుతుంది. దాన్ని కొనుక్కున్నాసరే!

ఒక భాగం ఈ యష్టిచూర్ణం, రెండు భాగాలు బాగా పాతబడిన నెయ్యి, ముప్ఫయి ఆరుభాగాలు బూడిద గుమ్మడిరసం ఖచ్చితంగా మీరు కొలతగా కొలిచి తీసుకోవలసిన ద్రవ్యాలు.

ఈ మూడింటినీ ఒక గిన్నెలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి, లోపల నీరంతా ఇగిరిపోయేవరకూ మరిగించి, కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిందని నమ్మకం కుదిరాక దించండి. ఇంకా ఎక్కువసేపు ఉంటే మాడి మసైపోతుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా చూసి దించండి. చల్లారిన తర్వాత నెయ్యిని వడగట్టండి. రోజూ వయసునిబట్టి, వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి ఒకటి నుంచి మూడు చెంచాల మోతాదులో ఈ నేతిని తీసుకొని, వెంటనే వేడివేడి పాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

ఫిట్స్ జబ్బు తగ్గేందుకు ఈ మాత్రం కష్టపడకతప్పదు. ఇందులో దొరకనివి ఏమీలేవు. కాబట్టి శ్రద్ధగా, శుచిగా తయారుచేసి, మీకు తెలిసిన ఫిట్స్ రోగులకు నిరంభ్యంతరంగా వాడించండి.

## మూత్ర వ్యాధుల్ని జయించగలిగే పల్లేరు

మూత్రాశయాన్ని రక్షించి, దానిలో వచ్చే వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు అతి తేలికగా దొరికే మూలిక పల్లేరు. ఇది చిన్న పల్లేరు, పెద్ద పల్లేరు అని రెండు రకాలుగా దొరుకుతుంది. పెద్ద పల్లేరుని ఏనుగు పల్లేరు, గజ పల్లేరు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పెద్ద పల్లేరు మరింత శ్రేష్టమైంది. పల్లేరు కాయలతో సహా మొక్కని వేళ్లతో పెకలించి, శుభ్రపరచి ఎండించి మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి

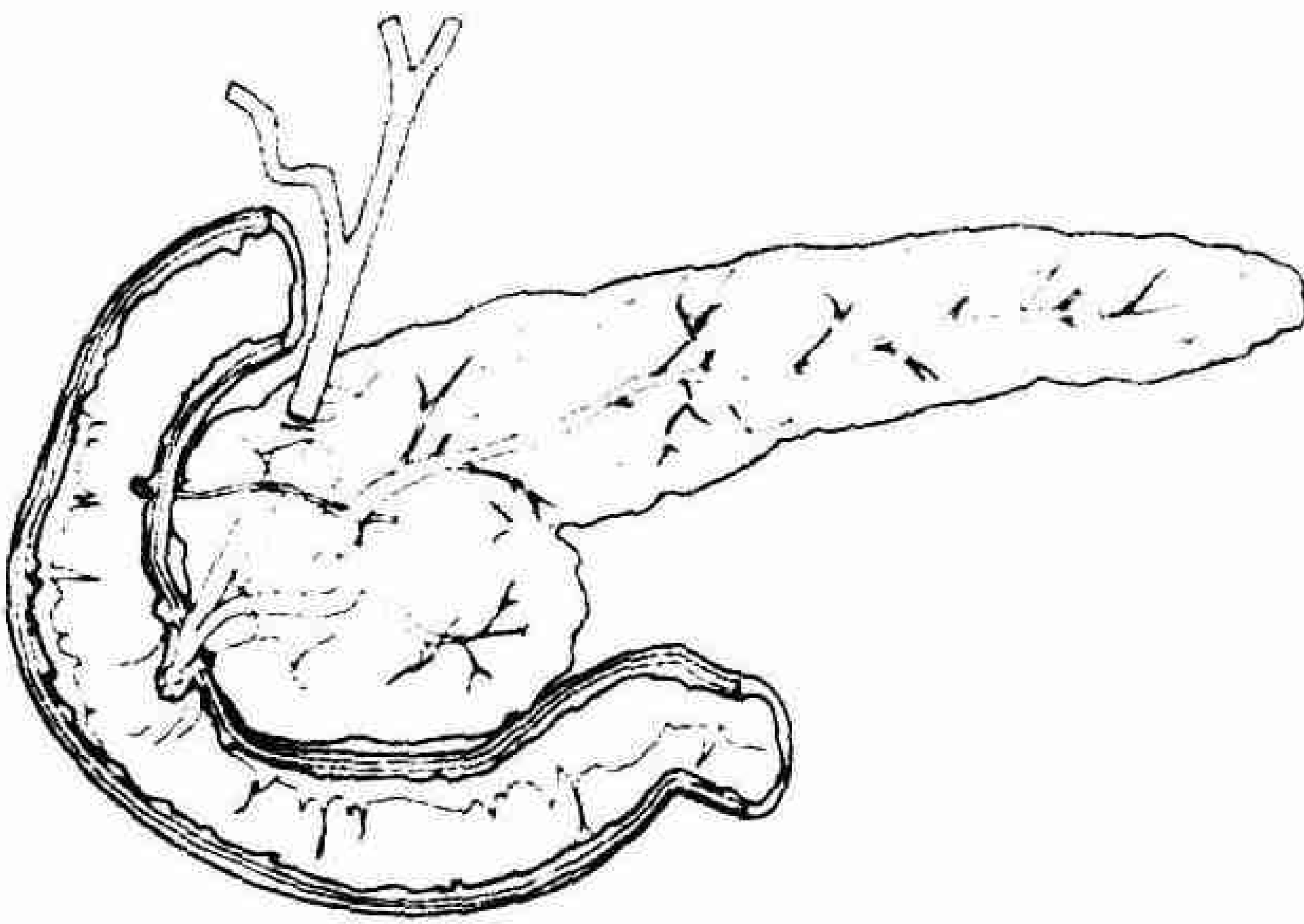
అరగ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి, పంచదార కలుపుకొని త్రాగితే మూత్రంలో మంట, మూత్రంలో రాళ్ళు, మూత్రాశయంలోంచి రక్తస్రావం, మూత్రాశయంలో పుండుపడటం, చీము కారటం, సుఖవ్యాధులు ఇవన్నీ చక్కగా తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్లతో బాధపడుతున్నవారు కొండపిండి మొక్కని కూడా ఇలానే సమూలంగా తెచ్చి ఎండించి, దంచి, రెండింటినీ సమానంగా కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని పైన చెప్పినట్లు కషాయం కాచుకొని, అవసరాన్ని బట్టి రెండు పూటలా రోజూ త్రాగితే మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరిగి కొట్టుకొస్తాయి. కొత్తవి ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

తుంగ గడ్డలు, దర్భవేళ్లు కూడా వీటిలో కలిపితే మరింత మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

## మూతి వంకర పోయే వ్యాధికి మినప కుడుములతో ఔషధం

మూతి వంకరపోయే వ్యాధిని "బెల్స్ పాల్సీ" అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. దీన్ని 'అర్ధిత వాతవ్యాధి' అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధి వచ్చినపుడు రోజూ మినప్పప్పుతో చేసిన ఆవిరి కుడుములు (ఉప్పుడు రవ్వలేకుండా కేవలం మినపపిండితో వేసిన ఇడ్లీ) వెన్నపూస రాసుకొని తింటే త్వరగా తగ్గుతుంది. మూతివంకర తగ్గిపోవడానికి కనీసం వారం రోజులు పట్టవచ్చు. మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన చికిత్సకు అదనంగా ఈ ఆవిరికుడుముల్ని వెన్నపూసతో కలిపి తినడాన్ని కూడా ఒక చికిత్సగా భావించి తీసుకోండి. వంకర త్వరగా తగ్గుతుంది.

## డయాబెటీస్ వ్యాధి మీద నేరేడు గింజల ప్రభావం



నేరేడుకాయ లోపలి గిజలు షుగర్ వ్యాధిని అమోఘంగా తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఏదో పెద్ద ఫార్ములా తయారుచేయాల్సిన అవసరం లేదు. గింజల్ని బాగా మెత్తగా దంచి అన్నంలో కలుపుకొని తిన్నా దాని ప్రభావం నూరుపాళ్ళు దక్కుతుంది. లేదా మజ్జిగలో కలిపి త్రాగవచ్చు. ఇలాంటివే మీరు స్వంతంగా ఏదైనా ఉపాయం ఆలోచించి కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. దీన్ని వాడుతూ ఉంటే షుగర్ పెరగదు.

* మెంతుల్ని మొలకలు కట్టించి, ఎండించి, దోరగా వేయించి, కారప్పొడిలాగా తయారు చేసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది. కానీ, దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తినాలి.





## అజీర్తి మలబద్ధకాన్ని తగ్గించేందుకు లవంగాలతో వైద్యం

కరక్కాయలోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడు తీసుకోండి. దానికి సమానంగా లవంగాలు తీసుకోండి. రెండింటినీ మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి 1/2 గ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి, అందులో తగినంత సైంధవలవణం (లేకపోతే మామూలు ఉప్పు) వేసుకొని తెల్లవారు ఝామున గానీ, రాత్రి పడుకోబోయే ముందుగానీ, త్రాగితే అజీర్తి బాధలు తగ్గుతాయి. సుఖంగా విరేచనం అవుతుంది. వయోవృద్ధులూ, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు, రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ చిట్కాని పాటిస్తే మంచిది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, తుమ్ములు వంటి బాధలున్నవారికి ఇది దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. విధిగా త్రాగితే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

## మధుమేహ వ్యాధిపై మరో బ్రహ్మాస్త్రం పసుపు ఉసిరిక మిశ్రమం

'నిశ' అంటే పసుపు, ఆమలకి అంటే ఉసిరిక. పసుపు కొమ్ముల్ని, ఉసిరికాయలపై బెరడుని (గింజతీసేయాలి) సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచితే అది నిశామలకీ చూర్ణం అవుతుంది. రోజూ అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ క్రమం తప్పకుండా అవసరం అయితే రెండు పూటలా గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే షుగర్ వ్యాధి పూర్తిగా మీ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. నీరసం రాదు. చర్మ వ్యాధులు, పుళ్ళు రాకుండా ఉంటాయి. వాడి చూడండి! ఉపయోగం మీకే తెలుస్తుంది. రోజూ మానకుండా వాడడం అవసరం. ఎలాంటి అపకారం జరగదు. మీరు వాడుకొంటున్న షుగర్ మందులకు ఇది అదనం. షుగర్ కంట్రోల్లోకి వచ్చే కొద్దీ దాన్ని కొనసాగిస్తూ ఇంగ్లీష్ మందులు వాడటం తగ్గించుకోవచ్చు.

## క్షయ వ్యాధిని త్వరగా తగ్గించే ఆహారం

⁎ గోధుమ పిండిని పాలలో వేసి తగినంత పటికబెల్లం గానీ, పంచదారగానీ కలిపి ఉడికించి, నెయ్యి వేసుకొని కడుపునిండా తింటూ ఉంటే, క్షయవ్యాధిలో నీరసం తగ్గడమే కాకుండా వ్యాధి కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది. మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

⁎ మరమరాలు, నెయ్యి, పంచదార, కొద్దిగా తేనె వీటిని బాగా మెత్తగా నూరి, జీర్ణశక్తిని బట్టి రోజూ తింటూ వుంటే క్షయవ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

* ఎండుద్రాక్ష, దానికి సమానంగా నేతిలో వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి తీసుకొని, రెండింటికీ సమానంగా పంచదార కలిపి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రోజూ రెండు మూడు సార్లు (నమిలి మింగవచ్చు) తీసుకోవాలి. దీనివలన క్షయరోగంలో శక్తి కలుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులు బలసంపన్నం అవుతాయి. వ్యాధి చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది. రిఫామైసిన్ వంటి మందులు వేసుకున్నాక ఈ మాత్రని తీసుకుంటే ఆ మందులు ఇంకా త్వరగా, బాగా పనిచేస్తాయి కూడా.
* వెన్నపూసలో పంచదార, తేనె కలిపి రోజూ కొద్దికొద్దిగా రోగి ఇష్టపడడాన్ని బట్టి తినిపించండి. క్షయరోగంలో చాలా మేళ్ళుచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని తిని, పాలు త్రాగాలి.

## షుగర్ వ్యాధిని లొంగదీయగలిగే పొడపత్రి

'పొడపత్రి' ఆకు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. పల్లెటూళ్ళలో రైతులకు ఈ మొక్కబాగా తెలుసు.

పొడపత్రి ఆకులు, మారేడు లేతచిగుళ్లు, నేరేడు గింజల లోపలి పప్పు, లేత వేపచిగుళ్ళు, పత్తి గింజల లోపలి పప్పు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచి చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితే షుగర్వ్యాధి తప్పకుండా లొంగివస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి రోజూ రెండు మూడు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

## వేడిచేసి వచ్చే దగ్గుకు నివారణోపాయాలు

"వేడి చేసిందండీ, తరచూ బాగా దగ్గువస్తోంది" అంటుంటారు చాలామంది. వేడి తగ్గాలంటే చలవచేయాలి. ఖర్జూరపు పండుగానీ, ఎండు ఖర్జూరం గానీ తీసుకుని లోపలి గింజలు తీసేసి దానికి సమాన బరువులో పిప్పళ్లు, ఎండుద్రాక్ష, పంచదార, మరమరాలు..... వీటిని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి తగినంత నెయ్యి, కొద్దిగా తేనె కలిపి ఒకటి రెండు చెంచాలు మోతాదులో రెండు పూటలా తీసుకోండి. వేడిచేసి వచ్చే దగ్గు తగ్గుతుంది.

* పెద్ద ఉసిరికాయల్ని గింజలు తీసి మెత్తగా దంచి, ఎనిమిదిరెట్లు నీళ్ళుపోసి రెండు రెట్లు మిగిలేలా మరగించండి. గుడ్డలో వేసి వడగట్టండి. ఇది ఆమలకి కషాయం





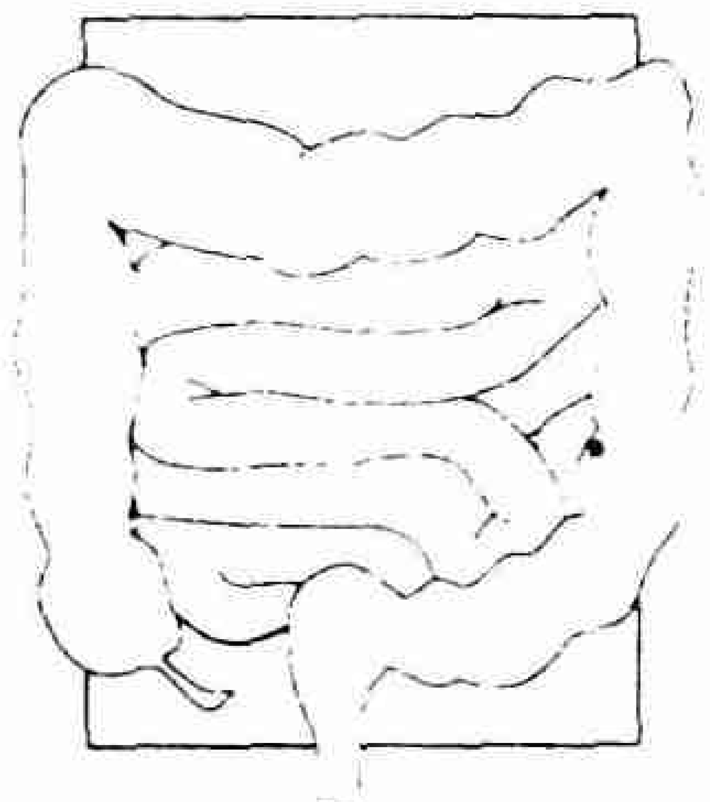
అన్నమాట. ఈ కషాయానికి సమానంగా పాలుపోసి కాయండి. కషాయం ఎంత తీసుకున్నామో అంత నెయ్యి కలపండి. మళ్లీ పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించండి. లోపల నీరంతా ఆవిరైపోయి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా కాయండి. (కాచేటప్పుడు చివరలో జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే నెయ్యి మండిపోతుంది). దీన్ని "క్షీరామలకఘృతం" అని పిలుస్తారు. ఇందులో ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి వాడితే మరీమంచిది. దొరక్కపోతే గేదెపాలు, గేదెనెయ్యితోనైనా సరే చేసుకోవచ్చు. మేకపాలు కూడా మంచివే. వేడిచేసి వచ్చే దగ్గు చక్కగా తగ్గుతుంది. ఒకటి రెండు చెంచాల మోతాదులో రెండుపూటలా నేరుగా తీసుకొని పాలుత్రాగితే చాలు, చక్కగా పనిచేస్తుంది.

## మద్యానికి విరుగుడు నెయ్యి, పంచదార

అతిగా మద్యపానం చేసి అసభ్యంగా తామేమి చేస్తున్నారో తమకే తెలియనట్లు ప్రవర్తిస్తుంటారు కొందరు. త్రాగడం ఓ గొప్ప, త్రాగినప్పుడు ఎలాగైనా మాట్లాడటం ఓ హక్కుగా భావించి నోరు, చెయ్యి పారేసుకుంటారు మరికొందరు. ఇతరులు కూడా, "తాగున్నాడు - వీడ్ని వదిలేయండి" అని త్రాగుబోతుల పట్ల సానుభూతిని ప్రదర్శిస్తారు. త్రాగినప్పుడు తామెంత అసహ్యంగా ప్రవర్తించిందీ తెలుసుకోగలిగే హృదయం ఉన్న ఏ త్రాగుబోతూ మళ్లీ మద్యపానం జోలికిపోడు. కానీ, మన సమాజంలో తాగకపోవడం ఓ చేతకాని తనంగా, త్రాగడం ఓ గొప్పగా చెలామణీ అవుతోందిప్పుడు..... ఇది త్రాగని వారి దురదృష్టం.

త్రాగుబోతులు త్రాగి, మితిమీరి ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు నేతిలో పంచదార వేసి తినిపిస్తే త్రాగిన మద్యం శక్తి హీనం అవుతుంది, మనిషి మాత్రం మైకంలో పడుకుంటాడని శాస్త్రం చెప్తోంది.

## కడుపులో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ "శొంఠిఘృతం"



శొంఠిని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి బాగా జల్లించండి. పలుచని గుడ్డలో జల్లిస్తే మరీ మంచిది. ఒక కప్పు కొలతతో ఈ శొంఠి పొడిని తీసుకొని నాలుగు కప్పుల నెయ్యి కలపండి. అందులో పదహారు కప్పుల నీళ్ళు పొయ్యండి. ఈ మొత్తాన్ని బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికించండి. నీళ్ళన్నీ ఆవిరైపోయి కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలే వరకూ జాగ్రత్తగా ఉడికించి,

వడగట్టి, చల్లార్చి ఆ నేతిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా 1 చెంచా మోతాదులో కావాలనుకున్న వారు పంచదార కలుపుకొని భోజనానికి ముందు..... రోజూ తినండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి, తరచూ విరేచనాలు అయ్యే వ్యాధి, రక్తక్షీణత, కామెర్లు,స్ప్లీన్‌లోపల వాపు, కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి, దగ్గు, జలుబు, జ్వరం.... ఇలాంటి బాధలన్ని తగ్గుతాయి. పైగా, ఇవి రాకుండా కూడా ఉంటాయి. పిల్లలకి వయసునిబట్టి మోతాదు తగ్గించండి.

## "మందు" ఎక్కువై ప్రవర్తించేవారికి మర్రి ఊడలతో మందు!

మర్రి ఊడల కొనల్ని దంచి మజ్జిగలో పంచదారతో కలిపి త్రాగిస్తే మద్యపానం అతిగా చేసిన వ్యక్తులు మామూలు స్థితికి వస్తారు.

అదేపనిగా దాహంగా ఉందనీ, తాపంగా ఉందనీ అంటుంటారు వీరు అలాంటప్పుడు జ్వరం వచ్చినట్టుంటుంది. అతిగా చెమటలు పట్టుంటాయి. పదే పదే విరేచనాలౌతాయి. కళ్లు తిరిగిపోతున్నాయని భూమండలం అంతా తిరిగిపోతుందని ఖంగారు పడిపోతుంటారు. ఇలాంటప్పుడు ఈ చిట్కా బాగా పనిచేస్తుంది.

## మారేడు కాయలతో అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఎదుర్కోండి!

ఏ శివాలయానికి వెళ్ళినా మారేడు చెట్టు, మారేడు కాయలు దొరుకుతాయి. ఈ కాయల గుజ్జు తీసి, సమానంగా శొంఠిపొడి కలిపి బెల్లం వేసి నూరి 1-2 చెంచాల మోతాదులో మూడుపూటలా తీసుకుంటే కడుపునొప్పి, అజీర్తి, మలబద్ధకం, జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

## అమ్మవారు, పొంగు వంటి వ్యాధుల్లో ఉపశమన చికిత్స

వేప ఆకుల్ని నీడన ఆరబెట్టండి. ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) ఎండినవి పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని దంచి, లోపల గింజలు తీసేసి, ఈ బెరడు, వేపాకులు సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. లేదా మరపట్టించండి. ఈ పొడిని అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా రోజూ త్రాగితే పొంగు (MEASLES) అమ్మవారు, (SMALLPOX, CHICKENPOX) దద్దుర్లు, దురదలు, మంటలు తగ్గుతాయి. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. వైరస్‌కు సంబంధించిన ఈ అంటువ్యాధులు వచ్చినపుడు డాక్టర్లకు చూపించకూడదని- రోగినీ,

రోగాన్ని దాచాలని మనవాళ్లు ప్రయత్నిస్తారు. అది మంచిదికాదు. ఈ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, జ్వరం, దురదలు, ఇతర బాధలు తగ్గటానికి మందులు నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు. ఈ చిన్న చిట్కాని ప్రయోగిస్తే రోగికి వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

## ముక్కులోంచి, నోట్లోంచి నెత్తురు పడటం ఆపే టెక్నిక్

* దానిమ్మపూలు సేకరించి మెత్తగా దంచి, కాసింత తడిపి గుడ్డలో వేసి పిండండి. చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసాన్ని నాలుగైదు చుక్కలు చొప్పున ముక్కులో వేస్తుంటే, ముక్కులోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది.
* ఎర్ర ఉల్లిపాయల్ని దంచి, రసం తీసి, దాన్ని ఏ ముక్కులోంచి రక్తం కారుతోందో ఆ ముక్కులో నాలుగైదు చుక్కలు వెయ్యండి. ముక్కులో రక్తం ఆగుతుంది.
* తలని మంచం అంచు బైటకు వాల్చి పడుకుంటే ముక్కులోంచి కార్తున్న రక్తం త్వరగా గడ్డకడుతుంది.
* పచ్చగడ్డి వేళ్ళను శుభ్రం చేసి దంచి, రసం తీసి, దీన్ని కూడా చుక్కలుగా ముక్కులో వేస్తే రక్తం ఠక్కున ఆగుతుంది.
* మేడిపండు బాగా పండింది దొరికితే తెచ్చి, బాగా మెత్తగా దంచి తేనెను గానీ, బెల్లంగానీ కలిపి బాగా నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకోండి. రోజూ రెండు మాత్రలు తింటూ వుంటే తరచూ ముక్కులోంచి రక్తం రావటం ఆగుతుంది.
* పెద్ద ఉసిరికాయ (ఆమలకి)ని బాగా దంచి లోపలి గింజలు తీసేసి ఆ పొడిని నేతిలో వేయించి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి తలకి బాగా మందంగా పట్టించి ఆరనివ్వండి. ఆనకట్టకట్టినట్లు ముక్కులోంచి నెత్తురు కారడం ఠక్కున ఆగుతుంది.
* మోదుగ చెట్టుపై బెరడుని మెత్తగా నూరి పంచదార కలిపి తింటే ముక్కులోంచేకాదు, శరీరంలో ఏ అవయవంలోంచి నెత్తురు కారుతున్నా ఆపుతుంది.
* ఎండు ఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్ష ఈ రెండింటినీ మెత్తగా నూరి తగినంత తేనె కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుని, ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున త్రాగుతుంటే అన్ని రకాల రక్తస్రావాల్నూ ఆగుతాయి.
* అడ్డసరం చెట్టు ఎక్కడ పడితే అక్కడ కంచెల చుట్టూ పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు, వేళ్ళు, పువ్వులు అన్నీ రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా నోట్లోంచి, ముక్కులోంచి రక్తం పడటాన్ని ఆపుతాయి. క్షయవ్యాధిలో గానీ, న్యుమోనియాలో గానీ,

బ్రాంకైటిస్‌లో గానీ, ఊపిరితిత్తుల్లో ఇతర వ్యాధులతో గానీ బాధపడేవారు ఈ అడ్డసరం ఆకుల రసంలో నెయ్యి కలిపి, ఆ నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా మరిగించి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుని, రోజూ 1 చెంచా నుండి 2 చెంచాల మోతాదులో రెండు పూటలా తీసుకుంటే ముక్కుల్లోంచి, నోట్లోంచి నెత్తురుపడడం ఆగుతుంది.

* బూడిద గుమ్మడికాయ లేతది ఇంకా బూడిదపట్టని ఆకుపచ్చటి కాయని సొరకాయలాగే వండుకొని రోజూ తింటే రక్తం కారే జబ్బులన్నింటిలో చక్కగా మేలుచేస్తుంది. రక్తం కారడాన్ని ఆపుతుంది.
* బూడిదగుమ్మడి బాగా ముదిరినకాయ దొరికితే, దానితో "హల్వా" చేసుకొని తింటే రక్తస్రావాలు ఆగుతాయి. రక్తస్రావం ఆగేందుకు వాడే మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

## దద్దుర్లు తగ్గేందుకు వాము, బెల్లం

బెల్లాన్ని, వాముని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని ఉదయం, సాయంకాలం రెండు మాత్రలు చొప్పున రోజూ తింటే విడవకుండా వస్తున్న దద్దుర్లు తగ్గుతాయి.

## విరేచనాలు తగ్గడానికి మర్రి ఊడలు ఉపయోగపడతాయి

మర్రిచెట్టు లేని ఊరుండదు కదా! దాని ఊడలు చెట్టుచుట్టూ వ్యాపించి వుంటాయి. ఈ ఊడల చివర్న ఎర్రగా వుండే కొనలు కత్తిరించి తెచ్చి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నీళ్ల విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు 1 చెంచాపొడిని ఇవతలకు తీసి కాసిని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళలో కలిపి బాగా నూరి చిక్కటి పేస్ట్‌లా చేసి కావాలంటే కొద్దిగా పంచదార కలిపి తీసుకోండి. ఆ తర్వాత బాగా మజ్జిగ త్రాగండి. విరేచనాలు ఆగుతాయి. రోజుకు నాలుగైదు సార్లు ఈ విధంగా చేయవచ్చు.

## ఒళ్ళు తగ్గేందుకు అతిసులువైన ఉపాయం

ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ మూడింటినీ త్రిఫలాలంటారు. వీటిని దంచి, లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడు తీసుకోవాలి. బెరడు తీసిన తర్వాత తూచి మూడింటినీ సమానంగా తీసుకోవాలి. అదే కొలతలో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ కూడా తీసుకుని, విడివిడిగా నేతితో వేయించి, సైంధవ లవణం కూడా ఒక్కొక్కటీ ఎంత కొలిచామో అంతే మోతాదులో తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచండి. ఇందులో నువ్వుల నూనె కొద్దికొద్దిగా వేసి ఈ పొడిని బాగా నూరండి. ఆ

తర్వాత కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని రెండు లేక మూడు మాత్రలు ఉదయమూ, సాయంకాలమూ రోజూ తీసుకొంటే శరీరంలో కఫం వాతం తగ్గి, బరువు తగ్గడం మొదలవుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కనీసం ఆరునెలలు తీసుకోవాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.

## ఎక్కువసార్లు విరేచనానికి వెళ్లవలసి వస్తోందా? ఇవి పాటించండి!

రోజూ మూడు నాలుగు సార్లు విరేచనాలకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంటుంది కొందరికి. ఎన్ని సార్లు వెళ్ళినా, ఇంకోసారి వెళ్ళాలని అనిపించే వారుకూడా వున్నారు. ఇది ఒకవిధమైన విరేచనాల వ్యాధే!

* బాగా మీగడ కట్టిన పెరుగులో తగినంత తేనె వేసుకొని తినండి. ఎక్కువ సార్లు విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం ఆగుతుంది.
* శొంఠిని నేతిలో వేయించి, దంచి, మజ్జిగలో కలిపి కొద్దిగా వేడిచేసి త్రాగండి. గ్లాసు మజ్జిగలో 1/2 చెంచాపొడి కలపాలి. రుచికోసం ఉప్పు కలుపుకోవచ్చు. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
* కాచి చల్లార్చిన పాలలో తేనె వేసుకుని తాగినా విరేచనాలు ఆగుతాయి.
* పిప్పళ్లను నేతిలో వేయించి, పాలలో కలిపి త్రాగినా విరేచనాలు ఆగుతాయి.

## స్ప్లీన్‌లో వాపుని తగ్గించే వెంపలి

మలేరియా జ్వరం, కామెర్లు, టీ.బీ. ఇంకా చాలా జబ్బుల్లో స్ప్లీన్ (ప్లీహం) బాగా వాస్తుంది. ఇది తగ్గడానికి వెంపలి చెట్టు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. వెంపలిచెట్టు వేరుని మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితేచాలు, ఒక చెంచా లేక రెండు చెంచాలు నూరిన వెంపలి వేరు ముద్దని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగడమే. రోజూ రెండుపూటలా తగ్గేవరకూ త్రాగాలి.

## వడదెబ్బ తగలనీయని ధనియాల పొడి

విరేచనాలు అధికంగా అవుతున్నప్పుడు జ్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, వడదెబ్బ తగులుతున్నప్పుడు దప్పిక ఎక్కువగా వుంటుంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలిపి ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగండి. దప్పిక తక్షణం

తగ్గుతుంది. వేసవికాలంలో ఈ పొడిని తరచూ త్రాగుతూ వుంటే ఎండదెబ్బ తగలదు. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాల పొడిని వాడవచ్చు. ఈ పొడిని అన్నంలో వేసుకొని తిన్నా బాగా పనిచేస్తుంది. కమ్మగా ఉంటుంది కూడా. సీసాలో భద్రపరచుకుంటే నిలవుంటుంది చక్కగా!

## నిమ్ము వలన కలిగే నొప్పికి నివారణోపాయం

కఫం పేరుకుపోయి న్యుమోనియా, బ్రోంకైటిస్ వంటి వ్యాధులు ఏర్పడి, ఊపిరితిత్తులు ఉన్నంత మేర ఎదురురొమ్ములోంచి గానీ, వీపులోంచి గానీ విపరీతమైన నొప్పి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటి బాధలు ఏర్పడుతుంటాయి. కళ్ళు తెగక అవస్థపడ్తుంటారు.

ఇలాంటప్పుడు సన్న యాలకుల్ని, 'మోడీ'ని (పిప్పళ్ళ చెట్టు వేరు - ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి బాగా మెత్తగా జల్లించి నేతిలో నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకొని పూటకు ఒకటీ, లేక రెండు మాత్రల చొప్పున రోజూ మూడు లేక నాలుగు సార్లు తీసుకొంటూవుంటే పైన చెప్పిన బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. కఫం తగ్గుతుంది. నిమ్ము త్వరగా తగ్గుతుంది.

దీనితోపాటు మీరు వాడుకుంటున్న మందులు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి.

## మొలల వ్యాధికి కందతో వైద్యం

మొలలు ఏ స్థాయిలో ఏ రకంగా బాధపెడ్తున్నా, ఏరకమైన చికిత్సని తీసుకొంటున్నా ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఈ కంద మందుని స్వంతంగా తయారుచేసుకొని తీసుకొంటే వాడ్తున్న మందులు త్వరగా ఫలితాన్నిస్తాయి.

నేతిలో వేయించిన మిరియాలపొడి ఒక కప్పు తీసుకోండి. నేతిలో వేయించిన శొంఠిపొడి రెండు కప్పులు తీసుకోండి. చిత్ర మూలం అనే మూలిక పెద్ద పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది, ప్రయత్నించి చూడండి. (దొరకకపోతే మిగిలిన వాటితోనే మందుని తయారుచేసుకోండి. కానీ, అది కూడా కలిస్తే తిరుగు లేకుండా పనిచేస్తుంది) ఈ చిత్ర మూలాన్ని మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని నాలుగు కప్పులు తీసుకోండి. దొరికితే అడవికందనీ లేకపోతే మామూలు కంద తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఎనిమిది కప్పులు తీసుకోండి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా 15 కప్పులు బెల్లం పొడిని కలిపి మళ్లీ నూరండి. కుంకుడు కాయంత మాత్రలు కట్టి, ఆరబెట్టి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొని ఉదయం ఒకటీ, రాత్రి





ఒకటీ మజ్జిగతో తీసుకొంటే, మొలలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధలు కూడా ఉపశమిస్తాయి.

ఇది పెద్దగా కష్టపడకుండానే ఎవరికి వారు చేసుకోగలిగే చక్కటి ఫార్ములా!

## గుండె నొప్పి తగ్గడానికి తేలికైన ఔషధం

పిప్పళ్ళ చెట్టు వేరుని 'మోడి' అంటారు. ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. పట్టి వేళ్ళని, మోడీని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఆవునెయ్యితో బాగా నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రెండు మూడుసార్లు తీసుకుంటే గుండెనొప్పి తగ్గుతుంది. గుండె బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

## మందార వేళ్ళు పేగుపూతని తగ్గిస్తాయి.

కడుపులో వాతం ఎక్కువగా పెరిగి పొట్టలోనూ, గుండెల్లోనూ కడుపులోనూ విపరీతంగా పోట్లు వస్తాయి. అన్నం అరిగేటప్పుడు కడుపులో నొప్పి వచ్చి ఆహారం తీసుకుంటే తగ్గినట్లు ఉంటుంది. పేగులో పుండు ఏర్పడి బాధపెడ్తుంది.

అలాంటప్పుడు మందార పూలమొక్క వేళ్ళని సేకరించి శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని పాలలో కలిపి రోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకుంటే అల్సర్ తగ్గుతుంది. పోటు తగ్గుతుంది.

## అజీర్తికి ఔషధం మీ వంటింట్లోనే ఉంది!!

ధనియాలు, శొంఠి ఈ రెండిఁటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒకటి లేక రెండు చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగండి. లేదా అన్నంలో వేసుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. కారప్పొడి లాగా చాలా కమ్మగా ఉంటుంది. అజీర్తిని పోగొడ్తుంది. ఆకలి లేకపోవడాన్ని, అన్నం సహించకపోవడాన్ని ఆపుతుంది. చక్కటి జీర్ణశక్తిని కల్గిస్తుంది. కడుపులో ఉడుకునీ, వేడినీ, వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపునొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆకలి సరిగా లేని వారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

## కీళ్ళవాతం తగ్గడానికి చిమ్మిరిలో శొంఠి కలిపి తినండి!

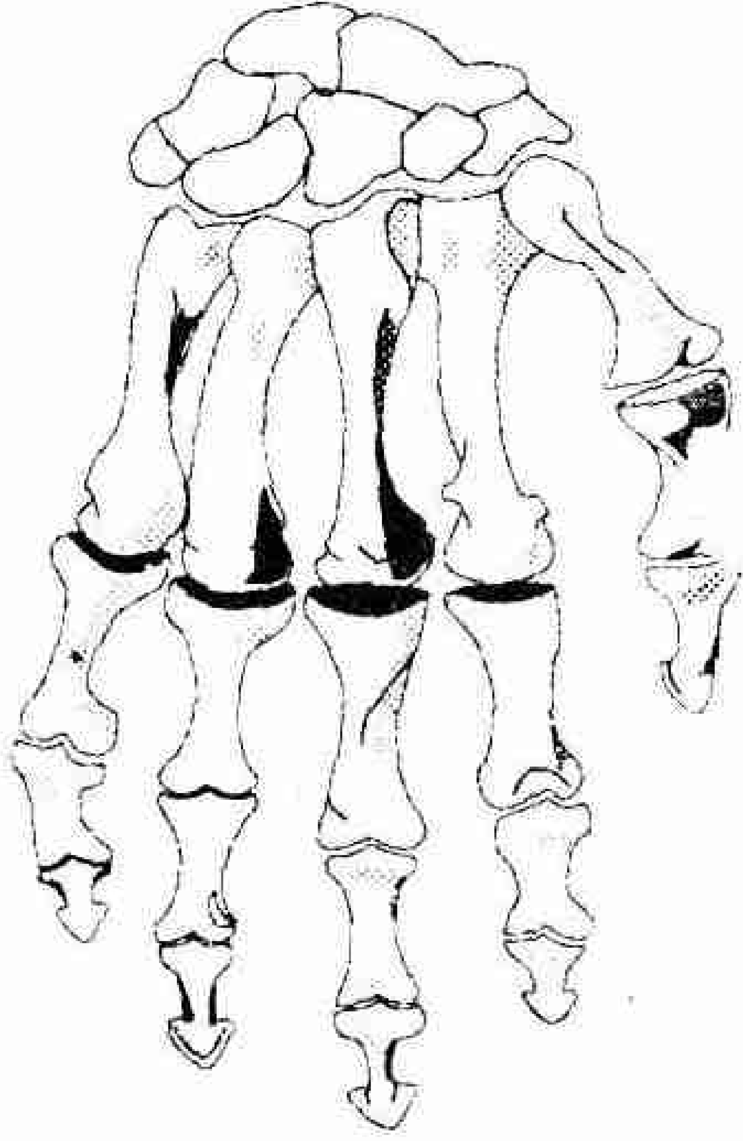
శొంఠి, నువ్వులు, బెల్లం, ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, చిమ్మిరి ఉండలు చేసి ఉదయము, సాయంకాలం కుంకుడు కాయంత ఉండని పాలతో తీసుకుంటే





కీళ్ళవాతం తగ్గుతుంది. కీళ్ళనొప్పుల కోసం ఇంగ్లీషు మందులు వేసుకుంటే గ్యాస్ట్రబుల్ వస్తుందని బాధపడ్తున్నవారు ఈ చిట్కాని పాటిస్తే కడుపులో ఏర్పడిన పుళ్ళు కూడా తగ్గుతాయి.

## కీళ్ళ నొప్పుల్లో "సన్నరాష్ట్రం" గొప్ప మూలిక!



"సన్నరాష్ట్రం" అనే మూలిక నొప్పులు తగ్గించడంలో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. పెద్దగా కష్టపడాల్సిన అవసరం లేకుండానే దొరికే మూలిక ఇది. దాన్ని మెత్తగా దంచి ఒకసీసాలో భద్రపరచుకొని, రోజూ 1 చెంచాపొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి, 1/2 గ్లాసు నీరు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టుకొని తీసి కలుపుకొని త్రాగండి. నడుంనొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, మడమ నొప్పి, శరీరంలోని నొప్పులన్నీ తగ్గుతాయి. నొప్పులు ఎక్కువగా ఉంటే రెండు పూటలా త్రాగండి. రోజూ త్రాగితే కీళ్లవాతం మీ జోలికి రాదు. వచ్చింది వెంటనే తగ్గుతుంది.

## విష్ణుక్రాంత పూలమొక్క కడుపులో అల్సర్లు తగ్గిస్తుంది!

పూలమొక్కలు పెంచుకునే అలవాటున్న వారిళ్లలో విష్ణుక్రాంత పూలమొక్క తప్పకుండా ఉంటుంది. చెట్టు పూలు పూయడం ఆపేయగానే మొక్కల్ని పీకిపారేస్తారు. దాని వేళ్ళని తెచ్చి, శుభ్రం చేసి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచండి.

పేగు పూత వ్యాధిలో వచ్చేకడుపులో నొప్పిని ఇది తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి, పంచదార, కొద్దిగా తేనె ఈ మూడింటిని అరచెంచా మోతాదులో విష్ణుక్రాంత వేళ్ళ చూర్ణంతో కలిపి తినిపిస్తే పేగులో ఏర్పడిన పుండు తగ్గి, నొప్పి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. పూర్తిగా తగ్గేవరకూ రోజూ రెండు పూటలా తినిపించాలి.

## ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో రోగి బలాన్ని కాపాడుకొనే ఉపాయాలు

ఎయిడ్స్‌వ్యాధి అతి సంభోగం వలన శరీర ధాతువులన్నీ క్షీణించి వచ్చే వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో విపులంగా చెప్పబడటం జరిగింది.

* ఈ వ్యాధి వచ్చిన రోగికి రోగాన్ని కనుక్కోగానే శరీరం క్షీణించి పోకుండా కాపాడుకో గలగాలి. పాలు, మాంసం ఉడికించి, పిండి తీసిన మాంసరసం, మేక మాంసం,





నెయ్యి ఇవి పుష్కలంగా అందించాలి. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేయాలి.

* పిప్పళ్ళు, ఉలవలు, శొంఠి, దానిమ్మ రసం, ఉసిరిక పొడి, నెయ్యి ఇవన్నీ తగు పాళ్ళలో కలిపి వండిన మేక మాంసాన్ని గానీ, మేక మాంసరసంలో వీటిని కలపడం గానీ చేసి రోగికి అందించాలి. దగ్గు, ఆయాసం, గుండెల్లో నొప్పి, తలనొప్పి, గొంతు బొంగురుపోవడం, ఇవన్నీ తగ్గి మనిషి కోలుకోవడం ప్రారంభిస్తాడు. ఇంకా వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా బైటపడక పూర్వమే దీన్ని కనుక్కోగలిగిన రోగులకు రోజూ ఈ ఆహారాన్ని ఇస్తే వ్యాధి ముదరకుండా ఉంటుంది. ఎయిడ్స్ మహమ్మారి నుండి రోగిని కాపాడగలం అన్నమాట.

* మేకపాలు మేకమాంసం, జింక మాంసం, లేడి మాంసం ఈ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తాయి.

* మేక మాంసంతో మాంసరసం తయారు చేసుకొనేందుకు తేలికైన పద్ధతి ఇంకొకటి వుంది:-

పిప్పళ్ళు, గోధుమలు, ఉలవలు, నేతిలో వేయించిన శొంఠి, దానిమ్మ, ఉసిరికాయల లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడు ..... ఈ ఆరూ కలిపి ఒక భాగం మేకమాంసం ఈ ఆరింటి మిశ్రమానికీ రెట్టింపు, ఈ మొత్తానికీ ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు .... ఇవన్నీ కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించాలి. ఇందులో ఎనిమిదిరెట్లు నీళ్లుపోసి, ఈ నీటిలో నాల్గవభాగం మిగిలేలా మరిగించాలి. మరిగాక చల్లార్చి గుడ్డలో వేసి బాగా పిండండి. చిక్కటి మాంసరసం దిగుతుంది. ఈ మాంస రసాన్ని "షడంగ యూషం' ' అంటారు. దీన్ని మనవాళ్లు "మాంసం సూప్" అని పిలుస్తుంటారు. ఇందులో కారం, పులుపు కావాలనుకుంటే శొంఠినీ, దానిమ్మ రసాన్ని ఉసిరిక పొడిని కొంచెం ఎక్కువగా కలుపుకున్నా మంచిదే! ఇందులో ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవ లవణం (బజార్లో దొరుకుతుంది) దీనికి ఉప్పు ఎంత పడుతుందో అంతే కొలతలో తగినంత కలుపుకోవాలి. ఇష్టం ఉన్నవారు ఇంగువ తిరుగమాత వేసుకొంటే ఇంకా బావుంటుంది.

ఈ షడంగయూషాన్ని వీలైతే రోజూ త్రాగిస్తే ఎయిడ్స్ రోగి వ్యాధిలోంచి బైటపడతాడు.

* ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో రోగి బలాన్ని కాపాడాలి ముందు. టీ.బీ. వ్యాధిలోనూ, కండరాలు శుష్కించే మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ వ్యాధిలోనూ, రోగి బలహీనం అయి క్షీణించే ఇతర వ్యాధుల్లోనూ ఇదే రకమైన ఆహారం ఇస్తూ వుంటే వ్యాధి పెరుగుదలని అరికట్టడమే కాకుండా త్వరగా నివారించుకోవచ్చు.

## గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధిపై బ్రహ్మాస్త్రం చిత్రకాదివటి

చిత్రకాదివటి చాలా చిత్రమైన ఔషధం. మజ్జిగలో ఉప్పుగాని, సైంధవ లవణం గానీ తగినంత వేసుకొని, ఈ మాత్రలు ఒకటీ లేక రెండు మింగి ఆ మజ్జిగ త్రాగితే పుల్లటి త్రేన్పులు, ఉబ్బరం, పైత్యం తగ్గుతాయి.

ధనియాలు, జీలకర్రల్ని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఆ పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని, చిత్రకాదివటి మాత్రలు వేసుకున్నాక త్రాగితే విరేచనాలు నీళ్ళుగా అవుతున్నవి గానీ, జిగురుగా అవుతున్నవి గానీ తగ్గుతాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వున్న వారు విధిగా చిత్రకాదివటిని ఈ విధంగా వాడితే వ్యాధి మాటిమాటికీ తిరగబెట్టకుండా ఉంటుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిత్రకాదివటి ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొని, 'కుటజారిష్ట' అనే ఔషధాన్ని రెండు మూడు చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు ఆగుతాయి.

## కడుపులో పాములు పోవాలంటే వేప చెక్కతో ఔషధం

వేపచెట్టు పై బెరడుని సేకరించండి. పచారీకొట్లలో వాయువిడంగాలు, సైంధవ లవణం, ఇంగువ, వాము దొరుకుతాయి. ఈ ఐదింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ చూర్ణాన్ని తేనెతో 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా పిల్లలకు తినిపించండి. పెద్దలు కూడా తినవచ్చు. ఇలా ప్రతిరోజూ తింటూ వుంటే కడుపులో పెరిగే పాములు చచ్చిపడిపోతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలి వేస్తుంది. పిల్లలు కమ్మగా అన్నం తినడం ప్రారంభిస్తారు.

## అజీర్తిని జయించే అగ్నితుండీవటి

జీర్ణశక్తిని పెంచి, అన్న హితవును కల్గించి, జ్వరాల్ని కూడా రానివ్వకుండా చేసే శక్తివంతమైన ఔషధం అగ్నితుండీవటి.

* ఈ మాత్రలు ఒకటీ లేక రెండు వేసుకొని అల్లం రసం తీసి త్రాగితే జలుబు భారం, ఒళ్ళు నొప్పులు, ఆకలి లేకపోవడం తగ్గుతుంది.
* జ్వరం వచ్చినప్పుడు అగ్నితుండీవటి రెండు మాత్రలు (పిల్లలకు 1 మాత్ర) వేసుకొని మిరియాల కషాయం గానీ, శొంఠి, మిరియాలు కలిపి నూరి సమానంగా తేనె కలిపిగానీ తీసుకొంటే జ్వరం ముదరకుండా లేతగా ఉన్నప్పుడే తగ్గిపోతుంది.

* అగ్నితుండీవటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని అశ్వగంధారిష్ట నాలుగు చెంచాలు త్రాగితే నరాల బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది. అజీర్తిని జయిస్తుంది.
* అగ్ని తుండీవటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని ద్రాక్షారిష్ట త్రాగితే గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు బలంగా ఉంటుంది.

## అతి ఆకలికి "అన్నంతో పరమాన్నం"

ఆకలి అధికంగా వుండి, ఎంతసేపూ తిండి ధ్యాసే ఎక్కువైపోయి, ఎంత తిన్నా సంతృప్తి కలగని వ్యాధిని 'భస్మకాగ్ని' అని పిలుస్తారు. అతిగా కారం, పచ్చళ్లు, మసాలాలు తినేవారికి, పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీల్ని ఉద్యమించి లాగించే వారికీ ఈ లక్షణం వస్తుంటుంది.

ఇలాంటి వారు కడుపులో ప్రజ్వరిల్లుతున్న మంటల్ని చల్లార్చాలి. అందుకని, పులుపు, కారం, మసాలాలు లేని ఆహారాన్ని పదే పదే అందిస్తూ వుండాలి.

* పాలలో బియ్యం కలిపి వండిన పాయసాన్ని బాగా నెయ్యి వేసి తినిపిస్తే అతి ఆకలి తగ్గుతుంది. కడుపులో ఉడుకు, వేడి, కడుపులో మంట, పైత్యం తగ్గుతుంది.

## వేప జిగురుతో స్వప్న స్ఖలనాలను ఆపవచ్చు

వేపచెట్టుకు గాటు పెట్టి రెండురోజులు ఆగిచూడండి జిగురు వస్తుంది. ఇది కూడా తుమ్మజిగురులానే ఉంటుంది. ఇలాగే బూరగచెట్టు నుంచి కూడా జిగురు వస్తుంది. ఈ రెండింటినీ గానీ, ఏది దొరికితే దాన్ని గానీ సేకరించండి. బూరుగజిగురు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది.

పెద్ద ఉసిరికాయలు పై బెరడుని పైపైన నూరి నాలుగురెట్లు నీళ్ళు పోసి, సగం నీరు మిగిలేలా మరిగించి, దించి, వడగట్టి, ఆ కషాయంతో వేపబంక, బూరగ బంకల్ని బాగా మెత్తగా పేస్ట్‌లా నూరండి. 'గోమూత్రశిలాజిత్' అనే నల్లటి తారులా ఉండే మందు బజారులో దొరుకుతుంది. దీన్ని కూడా తెచ్చి వేపబంకలో నాలుగోవంతు మోతాదులో కలిపి బాగా మళ్ళీ నూరండి. ఆరిన తర్వాత కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున వేసుకొని పాలు త్రాగితే మూత్రంలోంచి శుక్రధాతువు పోవడం, స్వప్న స్ఖలనాలు, వీర్యం తగ్గిపోయిందనే అనుమానం, లైంగికంగా బలహీనంగా ఉన్నామనే అసంతృప్తి - ఇవన్నీ పోయి సుఖంగా ఉంటారు. సంతృప్తి పొందుతారు.





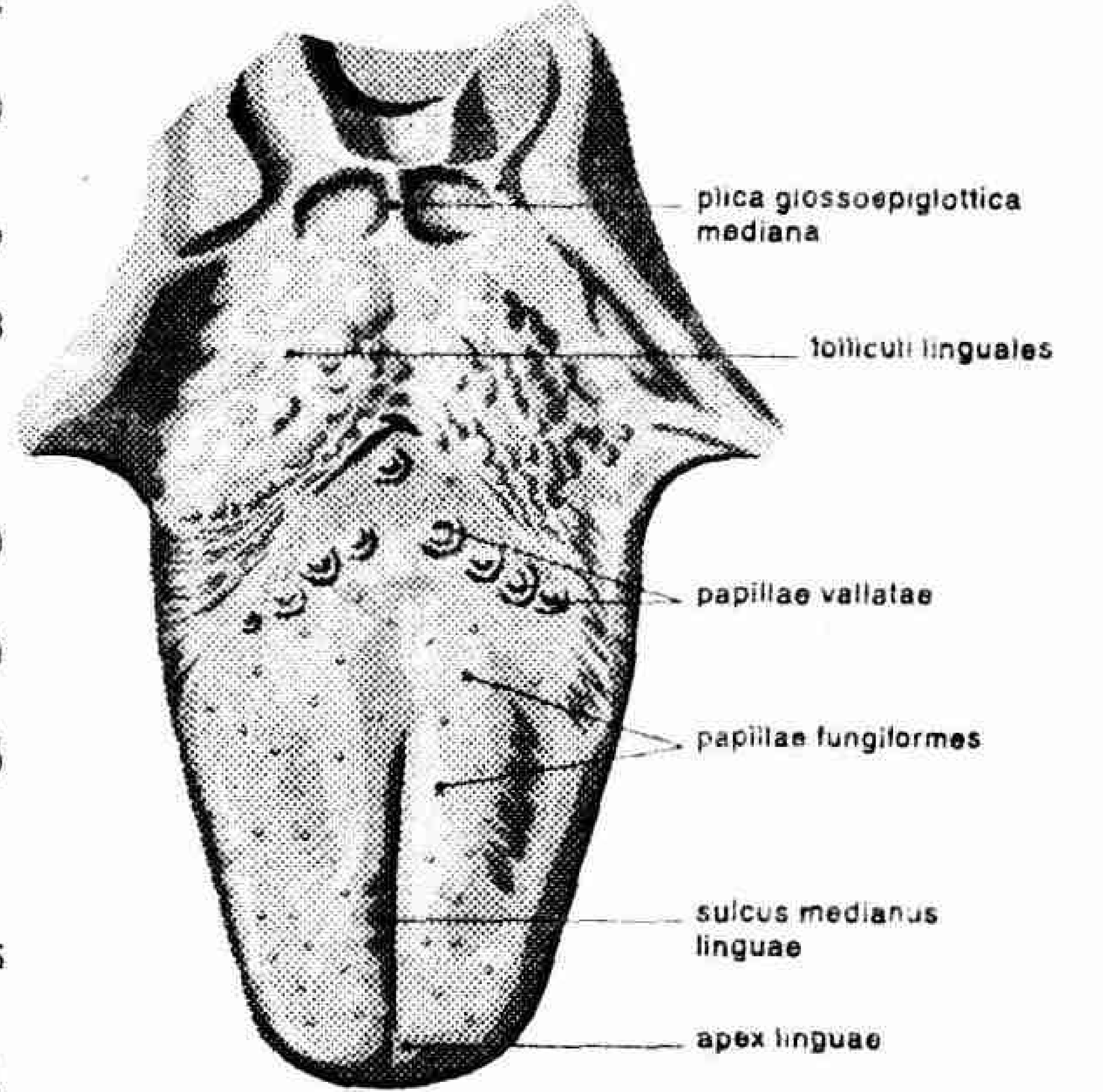
## పైత్య వికారం తగ్గేందుకు మరమరాలతో ఉపాయం

వాంతి, వికారం, ఓకరింతలు, పుల్లత్రేన్పులు, నోట్లో నీళ్ళూరడం తల తిరుగుడు, తిక్క తిక్కగా వుండటం.... ఇవన్నీ మనిషిని నిలవ నీయకుండా చాలా అవస్థ పెడుతుంటాయి. వాంతి అయ్యే వరకూ నానాహైరానా పడ్తుంటారు. ఇలాంటప్పుడు చిన్న చిట్కా ఒకటి పాటించండి.

పెసర పప్పుని బాండీలో వేయించి పల్చటి "కట్టు" కాయండి. మరమరాల్ని మెత్తగా విసరడం కానీ, మిక్సీ పట్టడం కానీ చేసి, ఆ పొడిని పెసరకట్టులో కలిపి మెత్తగా గుజ్జులా చెయ్యండి. అందులో కొద్దిగా తేనె, పంచదార వేసి తినిపించండి. పైత్యం తగ్గుతుంది. వాంతి, వికారం తగ్గుతాయి. విరేచనాలు కూడా ఆగుతాయి.

## నాలుక పగుళ్లు బారి పుళ్లు పడితే మంచి గంధంతో చికిత్స

నోటిపూత కొంతమందికి తరచూ వస్తుంటుంది. బహుశా లివర్ బలంగా లేకపోవడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం కావచ్చు. నాలుక పగిలిపోయినట్లవడం, పొక్కులు రావడం పదేపదే జరుగుతున్నప్పుడు ఈ చికిత్సలు పాటించండి.




* పటిక పొడిని బాండీలో వేయించితే మరమరాలు పొంగినట్లు పొంగుతుంది. దాన్ని మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో కలపండి. ఆ నీటితో రోజూ పుక్కిట పడితే పొక్కులు తగ్గుతాయి.
* టంకణ చూర్ణం (టంకణభస్మం) అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తెల్లటి పొడి దొరుకుతుంది. దీన్ని తేనెతోగానీ, వెన్నతో గానీ నాలిక మీద పొక్కులు వచ్చినచోట రాస్తే పుళ్ళు తగ్గుతాయి.
* మంచిగంధం అరగదీసి, అందులో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి నాలికమీద రాస్తే మంట, పోటు తగ్గి పుళ్లు త్వరగా మానతాయి.

## ఒక్కో ఆహార పదార్థం వలన కలిగే అజీర్తికి ఒక్కో విరుగుడు

* కొబ్బరి అధికంగా తింటే పైత్యం చేసి జీర్ణశక్తి తగ్గిపోతుంది. అలాంటప్పుడు మరమరాలు తింటే ఆ దోషం తగ్గి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది.

* మామిడిపండ్లు ఎక్కువగా తింటే కలిగే పైత్యం తగ్గాలంటే రెండుమూడుసార్లు గ్లాసు పాలు చొప్పున త్రాగాలి.
* నెయ్యిగానీ, నేతితో తయారయిన ఆహార పదార్థాలు గానీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు జీర్ణశక్తి మందగించి, దప్పికగా ఉంటుంది, లోపల తిక్క తిక్కగా ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు నిమ్మకాయ రసాన్ని మజ్జిగలో కలిపి, ఉప్పు వేసుకొని త్రాగితే వెంటనే ఆ బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.
* అరటిపళ్లు ఎక్కువగా తింటే కలిగే అజీర్తికి నెయ్యి పంచదార కలుపుకొని తింటే వెంటనే అజీర్తి పోతుంది.
* మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకొన్నందువలన కలిగే అజీర్తిలో కాంజికాన్ని త్రాగాలి. అన్నాన్ని నీళ్లలో నానబెట్టి, పులిసిన తర్వాత వడగట్టిన నీటిని కాంజికం అంటారు.
* నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష వంటి పుల్లటి పండ్లు అధికంగా తిన్నప్పుడు బెల్లాన్ని తీసుకొంటే అజీర్తి చెయ్యదు.
* ఉలవలు, ఉలవగుగ్గిళ్లు, ఉలవచారు ఎక్కువగా తింటే నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ తీసుకొంటే అజీర్తి చెయ్యదు.
* బాదంపప్పు అతిగా తింటే కలిగే పైత్యంలో లవంగాలు తీసుకోవాలి. వెంటనే తగ్గుతుంది.
* అతిగా పరమాణ్ణం (పాయసం) తింటే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. పెసరకట్టు తింటే అజీర్తి పోతుంది.
* చేపలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు మామిడిపండ్లరసం త్రాగమని శాస్త్రం చెప్తోంది. అన్ని సీజన్‌లో మామిడిపండు రసం ఎలాదొరుకుతుందని అడగాలను కొంటున్నారు కదూ?!....... మామిడి జ్యూస్‌తో అనేక శీతల పానీయాలు బజార్లో దొరుకుతున్నాయి మరిచిపోయారా?
* కాకరకాయ ముక్కల్లో నిమ్మరసం వేసి బాగా పిసికి ఆ తర్వాత వండుకుంటే కాకరవలన ఎలాంటి హానీ జరగదు. పైగా చాలా మేలు కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులకు!
* నిమ్మపండ్ల రసంలో ఉప్పు కలుపుకుంటే ఆ నిమ్మరసం ఎలాంటి హానీ చెయ్యదు.
* గోధుమపిండి సరిపడనివారికి దోసకాయ విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. దోసని వండి పెడితే గోధుమ వలన కలిగిన అజీర్తి పోతుందన్నమాట.
* మినప్పప్పుతో వండిన గారెలు, అట్లు, సున్ని వుండలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు బాగా

మజ్జిగ త్రాగితే అజీర్తి చెయ్యకుండా వుంటుంది.

* శనగలు, శనగపప్పు, శనగ పిండితో వండినవి బాగా తినవలసివచ్చినపుడు ముల్లంగి దుంపని దంచి రసం తీసుకొని త్రాగితే అజీర్తి లక్షణాలు రావు.
* పెసలు, పెసరట్లు, పెసరపచ్చడి వగైరా కమ్మగా ఉన్నాయికదాని అతిగా లాగించినప్పుడు ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి అన్నంలో వేసుకొని తింటే అజీర్తిరాదు.
* కందతో కూరగానీ, పులుసుగానీ చేసినప్పుడు బెల్లం-కలుపుకుంటే చెడు చెయ్యదు.
* బంగాళాదుంపని చుట్టాలు వచ్చినప్పుడు వంటగా వండుకొంటే ఫర్వాలేదు. కానీ, అదేపనిగా రోజూ ఇంట్లో ఆహారపదార్థంగా వండుకుంటే మాత్రం బాగా వాతం చేస్తుంది.
* మజ్జిగలో సైంధవలవణం కలిపి త్రాగితే మజ్జిగ పడకపోవడం, అజీర్తిచేయడం, జలుబుచేయడం ఉండవు.
* చెరుకురసం తాగేప్పుడు అందులో అల్లం కూడా కలిపి వుంటే ఎలాంటి హానీ చెయ్యదు.

## లోహభస్మం వాడి కామెర్లను, రక్తక్షీణతను నివారించుకోండి

* "లోహభస్మ" అనే మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మందుని చిటికెతో చిటికెడంత తీసుకొని, తేనె కలిపి, అందులో నాలుగైదు చుక్కలు నెయ్యి వేసి రంగరించి తీసుకోవాలి. ఇలా రెండు పూటలు తీసుకొంటే కామెర్ల వ్యాధి రక్త క్షీణతలు తగ్గిపోతాయి. విడవకుండా పూర్తి ఆరోగ్యం కుదిరేవరకూ వాడితే మంచిది.
* ఈ లోహభస్మంతో పాటుగా శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాయువిడంగాలు ఈ నాల్గింటినీ దేనికది సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే, లోహభస్మం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.
* లోహభస్మానికి సమానంగా పసుపు, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కారక్కాయ ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా దంచిన చూర్ణం కూడా ఇలాగే లోహభస్మం త్వరగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో ఇవి రెండూ అద్భుతమైన ప్రయోగాలు.
* శొంఠి, బెల్లం ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని బాగా దంచి, కుంకుడు గింజలంత ఉండలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు చొప్పున తీసుకొంటే కామెర్లు తగ్గుతాయి.
* కరక్కాయ లోపలి గింజలు తీసిన బెరడును మెత్తగా దంచి, అందులో తగినంత

బెల్లం కలిపి నూరి, ఇలాగే మాత్రలు చేసుకొని తిన్నా కామెర్లు వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. కామెర్లకు వివిధ రకాల ఔషధాలు తీసుకొంటున్న వారు ..... వాటితో పాటుగా ఈ చిట్టి చిట్కాని కూడా ప్రయోగిస్తే త్వరగా తగ్గుతాయి.

* మంచి పసుపు కొమ్ములు తెచ్చి దంచి తయారు చేసుకొన్న పసుపుపొడిని ఒక అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని, నాలుగు చెంచాల పెరుగు (ఆవు పెరుగు దొరికితే చాలా మంచిది) కలిపి తెల్లవారకమునుపే రోజూ తినిపిస్తే కామెర్లు తగ్గుతాయి.
* ఉసిరికాయలు, తానికాయలు, కరక్కాయలు ఈ మూడింటినీ కలిపి త్రిఫలాలు అంటారు. త్రిఫలాచూర్ణం అనే పేరుతో ఈ మూడింటి మిశ్రమం బజార్లో దొరుకుతుంది. అలాగే శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, ఈ మూడింటినీ కలిపి "త్రికటుకాలు" అనిపిలుస్తారు. త్రికటుకచూర్ణం అనే పేరుతో ఈ మిశ్రమం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. "మానిపసుపు" అనే మూలిక, అలాగే "వాయువిడంగాలు" అనే గింజలు పచారీకొట్లలో సాధారణంగా దొరుకుతాయి. ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, మానిపసుపు వాయువిడంగాలు వీటన్నింటినీ సేకరించి, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కారక్కాయల్లోపల వుండే గింజలు తీసేసి అన్నీ సమానంగా కొలిచి తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఈ చూర్ణాన్ని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1/2 చెంచా చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి మూడు పూటలా ఇస్తే కామెర్లు వ్యాధి తగ్గి తీరుతుంది. వ్యాధి ఎక్కువగా ఉంటే మోతాదు ఇంకొంచెం పెంచవచ్చు. ఈ చూర్ణంలో ఎనిమిదవ వంతు 'లోహభస్మం' అనే మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లోంచి తెచ్చి కలిపి తినిపిస్తే, అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

## దగ్గూ పడిశెం ఆయాసం తగ్గించే విలువైన రహస్యం

* అల్లం రసంలో తేనె కలుపుకొని తాగితే దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, పడిశభారం, కళ్లెపడటం తగ్గుతాయి.
* కలకండ అనే ఒకరకం బెల్లం పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. దీనికి సమానంగా మిరియాల పొడిని కలిపి నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే దగ్గు, ఆయాసం వగైరా బాధలు ఉపశమిస్తాయి. వీటిని మింగేయవచ్చు. లేదా నమలవచ్చు కూడా.
* కరక్కాయ, తానికాయలు రెండూ పచారీ కొట్లలో దొరికేవే! వీటిని గింజలు తీసేసి

పై బెరళ్లు తీసుకోండి...... శొంఠిని నేతిలో వేయించండి. మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, బెల్లం కలిపి మెత్తగా నూరి మాత్రలు చేసుకొని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ ఆ రసాన్ని మింగుతుంటే దగ్గు తీవ్రత తగ్గుతుంది.

## రక్త క్షీణతకు చింతాకుతో చిత్రమైన చికిత్స

రక్త క్షీణతకు ఎన్ని మందులు వాడినా రక్తం కట్టడం లేదా? ఐరన్ కాప్స్యూల్స్ వాడితే కడుపులో మంట, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వంటివి వస్తున్నాయా? నోరంతా మెటాలిక్ రుచిగా వుంటోందా? మీకు ఉపయోగపడే చిత్రమైన చికిత్స ఒకటి చెప్తున్నాను గమనించండి.

* చింతాకు తెచ్చి నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రెండు చెంచాల పొడిని చిన్న మట్టి ముంతలో వేసి, రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరగించండి. నీళ్ళు పోయంగానే అందులో నాలుగు అంగుళాల ఇనుపమేకు తుప్పుపట్టినది వేసి అప్పుడు మరిగించండి. చిక్కటి కషాయం వచ్చాక మేకును తీసేసి తుడిచి మర్నాడు వాడటానికి అట్టే పెట్టుకోండి. ఈ కషాయాన్ని వడగట్టి అందులో పావుచెంచా పిప్పళ్ల పొడిని కలిపి, పంచదార వేసుకొని త్రాగండి. ఈ ప్రయోగాన్ని ఖచ్చితంగా మట్టి పాత్రలోనే చేయాలి. ఇతర లోహ పాత్రలో కషాయం కాయవద్దు. మేకు మంచిది చూసి వాడటం మరిచిపోవద్దు.
* రక్తహీనత తగ్గిపోతుంది. ఎనీమియా ఏ కారణం చేత వస్తున్నదైనా సరే ఇది చక్కగా తగ్గిస్తుంది.
* కామెర్ల వ్యాధిలోనూ, లివర్ జబ్బులలోనూ ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

## మొదటి ముద్దగా అల్లం మిశ్రమం తింటే జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటుంది!

అల్లం ముక్కల్ని బాగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా సన్నగా తరిగి, నేతిలో వేయించండి. దానికి తగినంత సైంధవ లవణం కలపండి. అందులో అల్లానికి సమానంగా మిరియాలు, నల్లజీలకర్ర, జీలకర్ర కూడా కలపండి. ఈ రెండు జీలకర్రల్నీ నేతిలో వేయించి కలిపితే ఇంకా మంచిది. ఇష్టం వున్నవారు కొద్దిగా ఇంగువ వేసుకుంటే ఈ ఔషధం ఇంకా గుణవంతంగా ఉంటుంది. ఈ మొత్తంలో నెయ్యివేసి మళ్లీ వేయించండి. ఈ మిశ్రమాన్ని నేరుగాగానీ మెత్తగా దంచుకొని గానీ ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పదిరోజులపాటు కమ్మదనం పోకుండా నిలవవుంటుంది. 1 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో మొదటి ముద్దగా కలుపుకొని తినండి.





ఇలా రోజూ భోజనంలో మొదటి ముద్దగా అల్లం మిశ్రమాన్ని తినేవారికి జీర్ణశక్తి ప్రబలంగా ఉంటుంది. అందువలన ఎలాంటి వ్యాధులూ రాకుండా ఉంటాయి. ఎలాంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారైనా దీన్ని రోజూ అన్నంలో మొదటి ఐటమ్‌గా తింటే, ఆ వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఇది నిశ్చయం!!

## నీరు సరిపడక వచ్చే వ్యాధులకు చక్కటి నివారణ!

"ఈ ఏరియాలోని నీరు సరిపడటం లేదండి!" అని ....... కొత్త ఊరు వచ్చాం కదండి కొత్త నీరు పడలేదు, జ్వరం వచ్చింది... అని అంటూంటారు చాలామంది. నీరు సరిపడనప్పుడు, నీటిలో దోషం ఉండి తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో త్రాగవలసి వచ్చినప్పుడు, ముఖ్యంగా తీర్థయాత్రా స్థలాలు సందర్శిస్తున్నప్పుడు కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

కరక్కాయ పై బెరడు, వేపాకు, శొంఠి, సైంధవ లవణం, చిత్రమూలం ఇవన్నీ బజార్లో దొరికే వస్తువులే! వీటిని సేకరించి, మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. దుష్ట జలం గానీ అపరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు కలిగే విరేచనాలు, వాంతులు జ్వరం వంటి విషలక్షణాలు రాకుండా ఆగుతాయి.

## నాలిక మీద జిగురు పోవడానికి వెలగ పండు మాత్రలు

వెలక్కాయలు దొరికే రోజుల్లో, కమ్మటి సువాసన వచ్చి బాగా పండిన వెలగపండుని సేకరించి, లోపల గుజ్జుని తీసుకోండి. శొంఠినీ, పిప్పళ్ళనీ, మిరియాలనీ, అదే బరువుతో సమానంగా తీసుకోండి. దేనికదే విడివిడిగా నాల్గింటినీ నేతితో వేయించి పంచదార పాకం పట్టి, చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకొని భద్రపరచుకోండి. ఒక్కో మాత్రని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతూ వుంటే, నోట్లో జిగురుపోతుంది. కడుపుమంట తగ్గుతుంది. అజీర్తి పోయి, ఆకలి పుడుతుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఈ మాత్రలు ఆరునెలల పాటు నిలవుంటాయి.

## తెల్లబట్టవ్యాధి తగ్గటానికి ఓ చిరు ఉపాయం

పెద్ద ఉసిరి కాయలు దంచి, గింజ తీసేసి రసం పిండండి. లేదా ఎండిన ఉసిరికాయల్ని తీసుకొని, పై బెరడు దంచి, చిక్కటి కషాయం కాయండి.

* రెండు చెంచాల పొడిలో నాలుగు గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి ఇందులో అరటిపండు, దొరికితే ఇప్పపువ్వు, పంచదార, తేనె, కలిపి త్రాగితే స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది. రెండు పూటలా అరగ్లాసు మోతాదులో త్రాగవచ్చు.

## రేగు ఆకులు గొంతు బొంగురును తగ్గిస్తాయి

తరచూ గొంతుబొంగురు పోతున్న వారికి ఉపయోగపడే అద్భుతమైన ఉపాయం ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఉంది. రేక్కాయలు సంక్రాంతిపండుగ సందర్భంగా భోగిపళ్ళు పేరుతో తెలుగువారి ప్రతిఇంట్లోనూ ప్రత్యక్షమౌతుంటాయి.

ఇప్పుడు మనకు కావలసింది.... ఈ రేగుచెట్టు ఆకులు, రేగు చెట్టు ఆకుల్ని సేకరించి శుభ్రపరచి, నీడలో ఆరబెట్టి, మెత్తగా దంచి ముద్దలాచేసి నేతిలో వేయించండి. అందులో తగినంత సైంధవ లవణం (పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది) తెచ్చి కలపండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకుని, బాగున్నాయనుకుంటే బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరించండి. లేకపోతే మింగేసి మంచి నీళ్ళు త్రాగండి. గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది. దగ్గు తగ్గుతుంది.

## గోరుచుట్టును పసుపు, సున్నంలతో తగ్గించవచ్చు.

పసుపు, సున్నం కలిస్తే పారాణి అవుతుంది. ఈ పారాణిని గోరుచుట్టు మీద కట్టుకట్టండి. పోటు, తీపు తగ్గి త్వరగా అణిగిపోవడమో, కరిగిపోవడమో జరుగుతుంది. వెల్లుల్లి దంచి కట్టినా ఫలితం కన్పిస్తుంది. ములగచెట్టు జిగురుని మెత్తగా నూరి, తడిపి, ఆయింట్‌మెంట్‌లా చేసి గోరుచుట్టు మీద ఉంచి కట్టుకట్టండి. తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

## మలబద్ధకాన్ని ఇలా వదిలించుకోండి - సమస్త రోగాలూ దూరంగా వుంటాయి.

విరేచనం సాఫీగా రోజూ కాకపోతే సమస్తమైన అనర్థాలూ తలెత్తుకొస్తాయి. మొలలు, మోకాళ్ల నొప్పులతో మొదలుపెట్టి రానివ్యాధి అంటూ ఉండదు.

* వామునూ, శొంఠినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, బాగా మెత్తగా దంచి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. మలబద్ధకం పోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఇలా రోజూ త్రాగితే మొలల వ్యాధి తిరగబెట్టదు. వచ్చింది త్వరగా తగ్గుతుంది.
* బెల్లం, శొంఠి గానీ ..... బెల్లం, పిప్పళ్లు గానీ ..... బెల్లం కరక్కాయల లోపలి గింజలు తీసేసిన బెరడు గానీ.... బెల్లం, దానిమ్మకాయపై తొక్కలుగానీ - ఈ కాంబినేషన్లలో ఏది అవకాశం ఉంటే దాన్ని తీసుకుని, నూరి కుంకుడు కాయంత మాత్రచేసుకుని తినాలి. అజీర్తి, మలబద్ధకం, మొలలు - ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.





## పులిపిర్లు తగ్గేందుకు అమోఘమైన చిట్కాలు

పులిపిరి కాయలు వైరస్ వలన వస్తాయి. ఇవి శరీరం అంతా ఎక్కడ పడితే అక్కడ వచ్చి అసహ్యంగా వ్రేలాడుతూ ఉంటాయి. వీటిని పోగొట్టడానికి కొన్ని చక్కటి చికిత్సలున్నాయి.

1. రావి చెక్కని విడిగా పొయ్యిలో పెట్టి తగలబెట్టి, బాగా కాల్చి, మసైన తర్వాత చల్లార్చి ఆ బూడిదని జల్లించి దానికి సమానంగా సున్నం కలిపి వెన్నతో నూరి పులిపిర్ల మీద చుట్టూ చర్మానికి తగలకుండా పెట్టండి. పెద్దవి అయితే ఒకటి రెండు రోజులు మళ్లీ మళ్లీ పెట్టే అవసరం రావచ్చు. చక్కగా రాలిపోతాయి.
2. చింతాకుని దంచి, రసం తీసి సైంధవ లవణం కలిపి నూరి మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసి రోజూ పులిపిర్ల మీద పెడితే రాలిపోతాయి. రాలేవరకూ పెట్టండి.
3. బొప్పాయి ఆకులోంచి, కాయలోంచి, చెట్టులోంచికారే పాలను ఒకటి రెండుచుక్కలు తీసుకొని, చిన్న చీపురుపుల్ల మొనతో పులిపిర్లమీద పెట్టండి. సన్నని పొక్కుల్లా వుండే పులిపిర్లయితే వెంటనే రాలిపోతాయి.

## ఎన్నాళ్ళకూ ఆగని ఎక్కిళ్ళను ఆపగలిగే ఆయుర్వేద చికిత్సలు

ఎక్కిళ్ళు ఆగకుండా రావడానికి కారణం కడుపులో యాసిడ్లు అతిగా పేరుకుపోయి అన్నం జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోవడమే!

ఉసిరికాయలు బాగా ఎండినవి తీసుకుని, లోపల గింజలు తీసేయండి. శొంఠినీ, పిప్పళ్లనీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి. మూడింటినీ సమానతూకంలో తీసుకొని మెత్తగా నూరి, తగినంత పంచదార కలుపుకుని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని అరచెంచా నుండి, ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో వేసుకొని త్రాగాలి. మంచి తేనె దొరికితే, దాన్ని కలుపుకొని నేరుగా తినవచ్చుకూడా.

ఎక్కిళ్ల తీవ్రతను బట్టి ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి ఇస్తూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. ఎక్కిళ్ళతో వచ్చే ఆయాసం కూడా తగ్గుతుంది.

* ఇలానే, అతిమధురం చూర్ణం, 'యష్టి చూర్ణం' అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి అరచెంచా మోతాదులో తినిపిస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. ఎక్కువ మోతాదులో ఇస్తే వాంతి అవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒకటి రెండు వాంతులు అయితేనే తేలికగా ఉంటుంది. కానివ్వడమే మంచిది. అతి మధురం పొడిని ఇలా రెండు మూడు గంటలకొకసారి తినిపించవచ్చు.

Page missing

Page missing

ఎండించి బాగా మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని తేనెతో కలుపుకొని తీసుకుంటే జ్వరాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా జ్వరం బాగా తగ్గుతుంది. విషజ్వరాల్లో ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. వెగటుగా, చేదుగా ఉంటుంది. కాబట్టి, నేరుగా తీసుకోలేని వారు ఖాళీ కాప్స్యూల్స్ మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అందులో పెట్టుకుని రెండు లేక మూడు కాప్స్యూల్స్ వేసుకోవచ్చు. మూడు పూటలా వేసుకోవచ్చు కూడా అవసరాన్ని బట్టి!

## బూడిద గుమ్మడి వేళ్ళతో ఆయాసాన్ని తగ్గించవచ్చు.

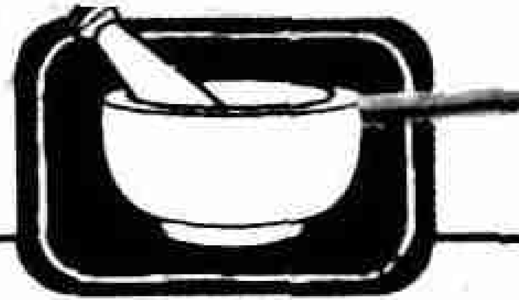
మీ పెరట్లో బూడిద గుమ్మడిపాదుని అవకాశం వుంటే తప్పకుండా పెంచండి. బూడిద గుమ్మడి కాయలేకాదు, బూడిద గుమ్మడి వేళ్లు కూడా ఎంతో విలువైన వైద్యాన్ని అందిస్తాయి.

* బూడిద గుమ్మడి వేళ్ళని పెకలించి శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒకసీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఒక సంవత్సరకాలం చెడకుండా నిలువ వుంటుంది.
* అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా పొడిని గోరువెచ్చని నీళ్లలో కలిపి తాగిస్తే తీవ్రమైన ఆయాసం కూడా త్వరగా తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

## మీ పేగుల్ని దృఢంగా ఉంచేందుకు ఆహార పదార్థంగా హింగ్వాష్టక చూర్ణం

ఆకలి చెలరేగినట్లు రావాలన్నా, మాంసాహారం వంటి ఎంత కఠిన ఆహారపదార్థాన్ని తీసుకున్నా సరే వెంటనే అరిగిపోయి, తిరిగి ఆకలి పుట్టాలన్నా కడుపులో జీర్ణశక్తికి సంబంధించి ఏ బాధలూ రాకుండా ఉండాలన్నా ఓ చక్కటి కారప్పొడిని మీ కోసం చెప్తున్నాను. దీన్ని తప్పనిసరిగా ప్రతి ఇంట్లోనూ తయారు చేసుకొని, ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా ముందు దీన్ని కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తిని, ఆ తర్వాత మీ భోజనం మీరు చెయ్యండి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం, నల్లజీలకర్ర, జీలకర్ర, మంచి ఇంగువ వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకుని, సైంధవ లవణం తప్ప మిగిలిన వాటిని నేతితో విడివిడిగా వేయించి, అన్నీ కలిపి దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. దీన్ని "హింగ్వాష్టక చూర్ణం" అంటారు. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచడమే కాకుండా, కడుపులో వాతాన్నీ, వేడినీ, ఉడుకునీ పోగొట్టి ఆకలిని బాగా కలిగేలా చేస్తుంది.





## అన్ని రకాల విరేచనాలకూ అనువైన ఔషధం

కరక్కాయల్ని లోపల గింజలు తీసేసి పై బెరడు తీసుకోవాలి. శొంఠిని నేతిలో వేయించాలి. తుంగముస్తల్ని మట్టిలేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. మూడింటినీ వేరువేరుగా దంచండి. మెత్తటి పొడి తయారౌతుంది.

ఓ గ్లాసుతో గానీ, కప్పుతోగానీ సమానంగా మూడింటినీ కొలిచి ఓ పాత్రలో పోయండి. అదే కొలతతో దంచిన బెల్లం కూడా తీసుకోండి. నాల్గింటినీ కలిపి మళ్లీ నూరండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకోండి. వీటిని "చతుస్సమగుటికలు" అని పిలుస్తారు. అజీర్తి, విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం. మలబద్ధకం, అతిగా విరేచనాలు అవడం, కడుపులో పాములు, ఆకలి లేకపోవడం. అన్నం తినబుద్దికాకపోవడం ...... ఈ లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. కలరాలో కూడా ఈ మాత్రలు బాగా పనిచేస్తాయి. మూడు పూటలా పూటకు రెండు చొప్పున వేసుకొని మజ్జిగ త్రాగితే బాగా పనిచేస్తాయి.

## పేలకు శత్రువులు సీతాఫలం గింజలు

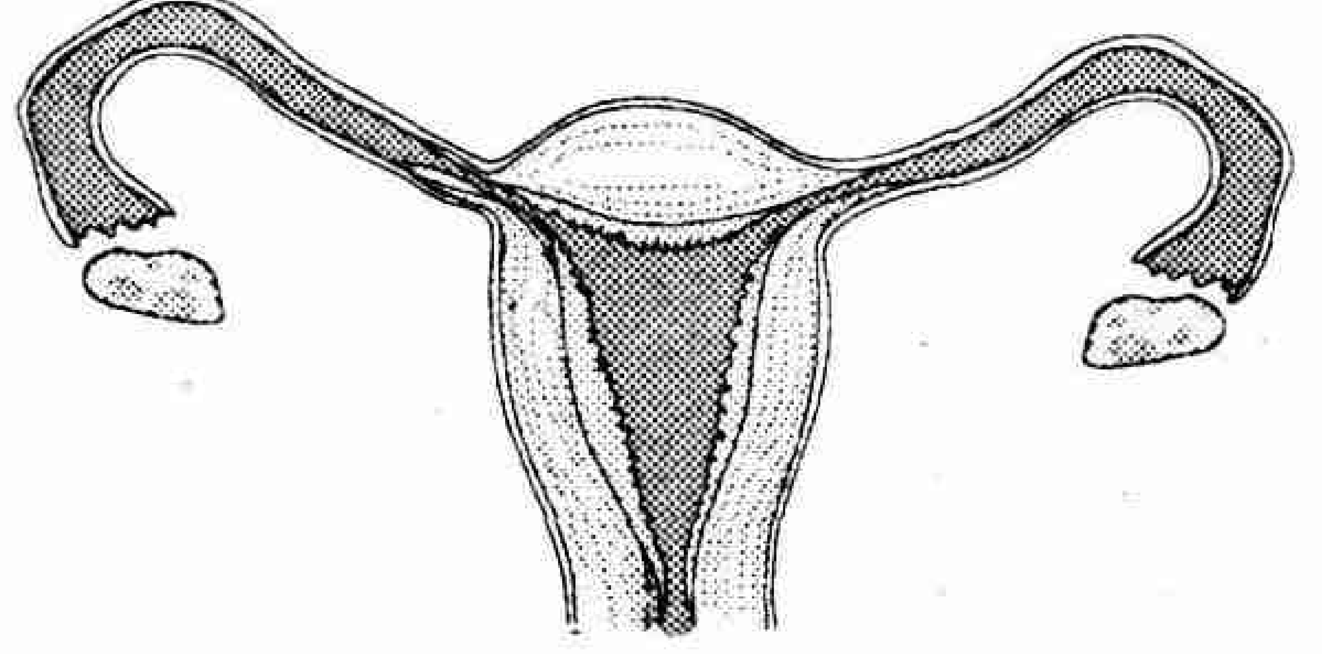
తలలో పేలు అంటువ్యాధుల్లా ఒకరి నుంచి ఒకరికి సంక్రమిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లల తలల్లో పేలు చాలా సహజంగా స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకొంటుంటాయి.

లేత సీతాఫలం ఆకుల్ని, సీతాఫలం గింజల్ని, సీతాఫలం వేరుని ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచి కాసిని నీరుపోసి పేస్ట్‌లా చేసి తలకి పట్టిస్తే పేలుపోతాయి. ఆరిన తర్వాత తలంటి పోసుకోవడమే. తలలో పుళ్ళు కూడా తగ్గుతాయి. సీతాఫలం గింజలు మాత్రమే దొరికినా సరే- !!

## నడుంనొప్పిని తగ్గించే పల్లేరు కాయలు

పల్లెటూళ్ళలో పల్లేరు కాయలు చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. పట్టణాలలో పచారీషాపుల్లో అమ్ముతారు. పల్లేరుకాయల్ని మెత్తగా దంచండి. శొంఠిని నేతిలో వేయించి దాన్ని కూడా మెత్తగా దంచండి. రెండింటి చూర్ణాల్ని సమానంగా తీసుకొని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ 2 చెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా చిక్కటి కషాయం తీసి, తీపి కలుపుకొని, ఖాళీ కడుపున రెండు పుటలా త్రాగండి. నడుంనొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, మడమ నొప్పి తగ్గుతాయి. తగ్గేవరకూ రోజూ త్రాగాలి.

## గర్భాశయ వ్యాధుల్ని కామెర్లనూ తగ్గించే నేల ఉసిరిక మొక్క

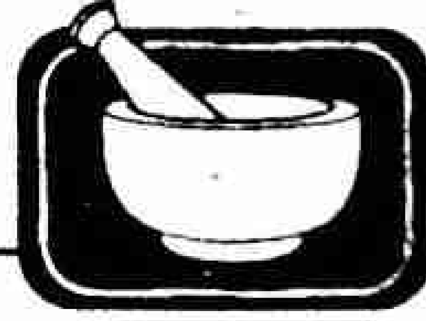


* నేల ఉసిరిక మొక్క మన పెరట్లో ఏ మాత్రం కాసింత ఖాళీస్థలం ఉన్నా పెరుగుతుంది. చూపులకి చిన్ని ఉసిరిక మొక్క (ఆమలకి) లాగా వుంటుంది. ఆకుని వెనక్కి తిప్పితే నల్ల పూసలంత కాయలు ఆకు వెన్ను వెంటనే ఉంటాయి. ఇవి చిన్న సైజు నల్లపూసలంతే ఉంటాయి. కానీ, వాటి ఆకారం మాత్రం అచ్చం పచ్చళ్లు పెట్టుకునే ఉసిరికాయ (ఆమలకి) లాగానే ఉంటాయి. ఈ మొక్కని నేల ఉసిరిక అని పిలుస్తారు.
* ఇది ఒక వైపునుంచి లివర్ వ్యాధుల మీద పనిచేస్తుంది. ఇంకో వైపునుండి స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధుల మీద పనిచేస్తుంది. ఆకులూ మొక్క లివర్ మీద ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. వ్రేళ్లు స్త్రీ వ్యాధుల మీద బాగా పనిచేస్తాయి.

  ఈ నేల ఉసిరిక మొక్కని సమూలంగా తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో నిలవపెట్టుకుంటే, కామెర్లలో వాడవచ్చు. స్త్రీల వ్యాధుల్లో వాడవచ్చు. అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని తీసుకొని తేనె కలిపి తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా తెల్లబట్ట అవుతున్న వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పొడిని తీసుకొన్న తర్వాత బియ్యం కడిగిన నీరు త్రాగితే ఇంకా మంచి మేలు కలుగుతుంది.
* కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఈ పొడిని అవసరం అయితే ఇంకోపూట అదనంగా వాడుకోవాలి. వైరల్ హెపటైటిస్ అనే జబ్బుని కామెర్ల వ్యాధిగా చెప్తారు. ఈ జబ్బులో నేల ఉసిరిక ప్రభావం మీద ఇప్పుడద్భుతమైన ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి.

## రక్త విరేచనాలు తగ్గించేందుకు చిత్రమైన చిట్కా - ప్రయత్నించండి!

నేరేడు చెట్టు లేత చిగురుటాకులు, అలాగే మామిడిచెట్టు చిగురులు, వీలైతే పెద్ద ఉసిరికాయల చెట్టు చిగుళ్ళు ఇవన్నీ రక్త విరేచనాలని తగ్గించే గొప్ప ఔషధాలు. మర్రిచెట్టు ఊడల కొనలు కూడా రక్త విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి. ఈ చెట్లన్నీ ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరికేవే! వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించి, దంచి, రసంతీసి, ఆ రసంలో తేనె, నెయ్యి, పాలు కలిపి త్రాగితే రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి. ఉత్సాహం ఉన్నవారు వీటిని ముందుగానే సేకరించి, ఎండించి, దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరుచుకొంటే మంచిది.




ఇందులో వట్టి వేళ్ళను కూడా దంచి ఆ పొడిని కలుపుకొంటే కడుపులో వేడిని తగ్గిస్తుంది. వేడివలన అయ్యే విరేచనాలకు ఇది మంచి మందు!

## బరువు తగ్గించేందుకు వాయు విడంగాలు

బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేవారు వాయువిడంగాల్ని తీసుకోవాలి. ఇవి పచారి కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాయువిడంగాల పొడిని అరచెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తేనెతో గానీ, నేరుగాగానీ, కషాయం పెట్టుకొని గానీ తీసుకోండి. అవి తీసుకున్నాక గోరువెచ్చని నీళ్లలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి త్రాగండి. బరువు తగ్గుతారు. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపున ఇలాచేస్తే బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ పొడి తీసుకొంటున్నప్పుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది. ఖంగారుపడకండి.

## విరేచనాలను తగ్గించే ఔషధంగా ఓ ఆహార పదార్థం ... ఇదిగో

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలియక చాలామందికి తికమకగా ఉంటుంది. విరేచనాలలో పాలుగానీ, పాలతో తయారయినవిగానీ తీసుకోకూడదు. మజ్జిగ ఎంతెక్కువగా త్రాగితే అంతమంచిది. మజ్జిగలో పెసరకట్టు, మాంసరసం, ధనియాలు, జీలకర్ర కలిపి, తగినంత సైంధవలవణం వేసి త్రాగాలి. దీన్ని "షడంగం" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు. ధనియాలనీ, జీలకర్రని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, దంచి కలపాలి. మాంసాన్ని బాగా ఉడికించి పిండి తీసిన రసాన్ని మాంసరసం (సూప్) అంటారు. వీటన్నింటి మిశ్రమంలో తగినంత సైంధవలవణం కలపాలి. ఈ సైంధవ లవణం పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని దంచుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఉప్పు ఎంత పడుతుందో సైంధవ లవణం కూడా అంతే పడుతుంది.

ఈ షడంగాన్ని రోజూ కలుపుకొని త్రాగితే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. క్షీణించిన వారికి బలాన్ని ఇస్తుంది. తరచూ విరేచనాలౌతున్న వారికి పేగులకు బలాన్నిస్తుంది. విరేచనాలను ఆపుతుంది.

## మూత్రాన్ని ఫ్రీగా నడిపించే దోసగింజలు

దోసకాయని వండుకునేప్పుడు చాలామంది లోపలి గింజలు తీసి పారేస్తారు. అవి తింటే వచ్చే లాభం ఏమిటో వారికి తెలియదు. కొన్ని అలవాట్లు అలా ఆచారంగా వచ్చేశాయి మనకి. ఈ దోసవిత్తులు మూత్రాశయంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. మూత్రంలో

మంట, పోటు మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం ఇలాంటి బాధల్ని తగ్గిస్తాయి.

* దోస గింజల్ని ఎండించి వేయించి మెత్తగా దంచి కొద్దిగా ఉప్పు బాగా తక్కువగా కారం వేసుకొని అన్నంలో కారప్పొడిలా తినండి. మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది.
* దోసగింజలు ఎండినవి, వాటికి సమానంగా సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ...... ఈ ఐదింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా పొడిని తేనెతో గానీ, నీళ్ళతో కలిపిగానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ రోజు రెండుపూటలా తీసుకొంటూ ఉంటే మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మంట, పోటు పచ్చదనం తగ్గుతాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యం మలబద్ధకం పోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. వాతపు నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి ఇలాంటి బాధలు విరేచబద్ధకం వలన వచ్చేవే. ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.

## వాత నొప్పులకో ఫార్ములా

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, గూడనొప్పి, మడమనొప్పి ఇలాంటి వాత వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గించుకొంనేందుకు ఇంట్లో తయారుచేసుకొనే అద్భుతమైన ఫార్ములా ఒకటి మీకోసం ప్రత్యేకంగా చెప్తున్నాను.

* శొంఠి కొమ్ములు ఓ వంద గ్రాములు తీసుకొని బాండీలో వేసి దొరికితే అవునెయ్యి, లేకపోతే గేదె నెయ్యి వంద గ్రాములు తీసుకొని బాండీలో వేసి, ఆ నేతిలో శొంఠి కొమ్ములు వేయించండి. అందులో పొట్టు తీసేసిన వెల్లుల్లి వంద గ్రాములు కలిపి మొత్తాన్ని మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజలు మాత్రలు కట్టుకోండి. ఒకవేళ మాత్రలు రాకపోతే కాసిని ఎండు ద్రాక్షవేసి మళ్లీ నూరితే మాత్రలు తప్పకుండా వస్తాయి. పూటకి రెండు లేక మూడు మాత్రలు చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకుంటే అన్నిరకాల వాతవ్యాధులు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా నడుంనొప్పి, తలనొప్పి ఉన్నవారు. ఈ ఫార్ములాని తయారుచేసుకొని తప్పనిసరిగా వాడిచూడండి. ఫలితం కన్పిస్తుంది.

## మృదు విరేచనానికి ఓ చక్కటి ఫార్ములా

చిన్న భాండీలో కొద్దిగా ఆముదాన్ని తీసుకోండి. కరక్కాయలోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని ఈ ఆముదంలో వేసి బాగా వేయించి, ఆ ఆముదంతో సహా నూరి మాత్రలు కట్టుకోండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకోవచ్చు. రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు గానీ, తెల్లవారు ఝామున గానీ ఈ మాత్రలు రెండు మూడు వేసుకొని,





వీలైతే ఆముదం కూడా కొద్దిగా త్రాగండి. త్రాగనివారు ఇంకోమాత్ర అదనంగా వేసుకోండి. ఎంత మోతాదులో ఈ మాత్రలు వేసుకొంటే ఒకటీ లేక రెండు విరేచనాలు ఫ్రీగా అవుతాయో అంత మోతాదును నిర్ణయించుకోండి. రోజూ వేసుకోండి. రోజూ వేసుకొంటే అలవాటు పడిపోవటం అనేది వుండదు. కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, కీళ్ల నొప్పులు, గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుపూత, అమీబియాసిస్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం. సయాటికా నడుం నొప్పి వంటి బాధలున్న వారు తప్పకుండా ఈ మాత్రలు చేసికొని వాడితే, ఈ వ్యాధులు త్వరత్వరగా తగ్గుతాయి.

## గవదబిళ్ళల్లో వాపు తగ్గే ఉపాయం

గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో చెవి దగ్గర క్రింద భాగంలో వాపు ఏర్పడుతుంది. విపరీతమైన పోటు, జ్వరమూ వస్తాయి. మునగ చెట్టు వేరు సంపాదించండి. దాన్ని మెత్తగా దంచి దీనికి సమానంగా ఆవాలు కూడా దంచి రెండింటిని కలిపి గవదబిళ్ళల్లో వాచిన చోట పైన పూతగా రాయాలి. రోజూ ఉదయం ఒకసారి, రాత్రి ఒకసారి రాస్తే ఈ గవదబిళ్ళల్లో వాపు త్వరగా తగ్గుతుంది.

## మొలలు తగ్గడానికి చిక్కటి మజ్జిగతో చక్కటి మందు

'చిత్రమూలం' అనే మూలిక కొద్దిగా ప్రయత్నిస్తే తేలికగా దొరుకుతుంది. మన పల్లెసీమల్లో పొలాల దగ్గర దొరుకుతుంది కూడా! లేదా పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరికే మూలిక ఇది. దీన్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి.

* ఓ గ్లాసు పాలు తీసుకొని, అందులో ఒక చెంచా చిత్ర మూలం పొడిని కలిపి, తోడు పెట్టండి. ఈ పొడితో సహా తోడుకున్న పెరుగును చిలికి, మజ్జిగ చేసుకొని అన్నం తిన్న తర్వాత త్రాగండి. రోజూ రెండు పూటలా ఇలా చేస్తే మొలల వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. తిరిగి మళ్ళీ మళ్లీ రాకుండా వుంటుంది.

* ఆ మాటకొస్తే మొలల వ్యాధికి మజ్జిగ ఒక్కటే అసలైన మందు!! ఓ వారం రోజుల పాటు ఇతర ఆహారపదార్థాలు ఏవీ పెట్టకుండా కేవలం మజ్జిగ రసం మీదే ఉంచితే మొలలు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. అందులో చిత్రమూలం కలిస్తే మరింత గుణవత్తరంగా ఉంటుందన్నమాట!





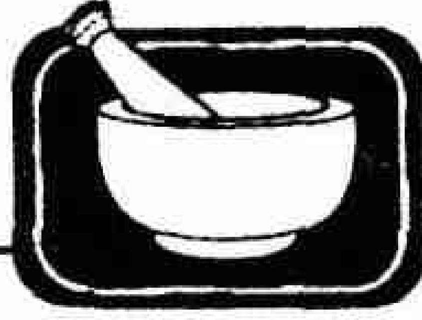
## కోల్పోయిన యవ్వనాన్ని పొందేందుకు గుంటగలగరతో అద్భుత ఔషధం

గుంటగలగర మొక్కని సమూలంగా తెచ్చి, ఎండించండి. దానికి సమానంగా ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ నాల్గింటినీ తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. ఈ మొత్తానికీ సమానంగా పంచదార కలిపి అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా వరకూ పాలలో గానీ నీళ్ళలో గానీ కలుపుకొని త్రాగితే రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. రోజూ విడవకుండా త్రాగితే రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది. ఈ నాల్గింటికీ సమానంగా వంగభస్మాన్ని కలిపి తీసుకుంటే కంటిచూపు మెరుగౌతుంది. శరీరం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కనీసం ఆరు మాసాలపాటు వాడితే జుట్టు తెల్లబడడం ఆగుతుంది. శరీరం ముడతలు పడడం, ముసలితనం వచ్చినట్లుండటం ..... ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. యవ్వనవంతులుగా ఉంటాయి.

## రక్తశుద్ధికి, మొటిమల నివారణకు శారిబాది రసాయనం

సుగంధి పాలవేళ్లతో మరికొన్ని ఇతర ద్రవ్యాలు కలిపి తయారు చేసిన శారిబాది రసాయనం వేడిని తగ్గించి, బలాన్ని పెంపొందించి, బి.పీ.ని రక్తస్రావాన్ని, ఎసిడిటీని పోగొట్టి, రక్తదోషాల్ని సరిచేసి, రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి, తాపాన్ని తపనని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది. రక్తానికి శుద్ధి ఏమిటంటారా...? రక్తంలో వివిధ రకాల కణాలున్నాయి. ఈ కణాలు దేని నిష్పత్తిలో అవి వుండాలి. రకరకాల జబ్బుల్లో ఈ కణాల నిష్పత్తిలో తేడా వస్తుంటుంది. ఉదాహరణకు బోదవ్యాధిలో ఇస్నోఫిల్స్ కణాలు పెరుగుతాయి. అలాంటి తేడాలున్నప్పుడు శారిబాది రసాయనం బాగా పనిచేస్తుందన్నమాట!!

* శారిబాది రసాయనాన్ని నేరుగాగానీ, కాసిని నీటిలో కలిపి గానీ రోజూ రెండుసార్లు త్రాగితే మొటిమలు రావు. ఏ చర్మ రోగాలు వేటికి మందులు వాడ్తున్నాసరే, ఆ మందులతో పాటుగా శారిబాది రసాయనాన్ని రోజూ త్రాగితే చర్మ వ్యాధులు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.
* వేసవికాలం రోజూ రెండు పూటలా రెండు నుంచి నాలుగు చెంచాలు శారిబాది రసాయనాన్ని త్రాగితే ఒళ్లుపేలడం, కురుపులు ఏర్పడటం, మంటలు, పోట్లు, తపన, అతిగా చెమటలు పట్టడం, నీరసం, శోష వంటి బాధలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. వడదెబ్బ తగలదు.
* గర్భవతులు, బలహీనులు చిక్కిశల్యమై పోతున్న వారూ దీన్ని సేవిస్తే గుండెదడ, నీరసం, కాళ్లు లాగడం బహీనతలు, రక్తక్షీణతలు తగ్గుతాయి. గర్భవతులు తీసుకుంటే, కడుపులో పెరిగే పాపాయి కూడా బలంగా పెరుగుతుంది.





# తలలో వేడిని తగ్గించే చందనాది తైలం

చందనాదితైలం, మహాచందనాది తైలం అనే పేర్లతో దొరికే అద్భుతౌషధాన్ని రోజూ తలకుపూసి బాగా మర్దన చేస్తే వేడి తలలో తగ్గిపోతుంది. పని వత్తిడి పెరిగినప్పుడు "బుర్రవేడెక్కిపోయింది" అని మనవాళ్ళు అంటుంటారు. అలా బుర్రవేడెక్కిన వారికి చందనాది తైలం మంచి ఔషధం.

* తలనొప్పి తరచూ వస్తున్న వారికి, ఒంట్లో వేడి వలన వివిధ బాధలు వస్తున్నవారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పరీక్షల్లో చదువుకునే పిల్లలకు ఈ చందనాది తైలాన్ని మర్ధన చేయడం వలన మెదడు త్వరగా అలిసిపోకుండా ఉంటుంది. శ్రద్ధగా చదవగలుగుతారు.
* రోజూ ప్రొద్దున ఒళ్ళంతా ఈ చందనాది తైలాన్ని మర్ధన చేసి, ముక్కులో కూడా రెండు మూడు చుక్కలు చందనాది తైలాన్ని వేసి స్నానం చేయిస్తే ఫిట్స్ జబ్బున్న వారికి మందులువాడుతూ ఉంటే, ఆ మందులు బాగా త్వరగా పనిచేస్తాయి.
* మైగ్రైన్ తలనొప్పి, మూర్ఛలు, హిస్టీరియా, మానసిక వ్యాధులున్న వారికి ఇది మంచి ఉపాయం. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది.

# చలిజ్వరానికి చక్కటి వైద్యం

జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. చలిజ్వరం వచ్చిన రోగికి ఈ పొడిని సమానంగా బెల్లం కలిపి నూరి 1 చెంచా మోతాదులో తినిపించి వేడినీరు త్రాగిస్తే చలిజ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది. చలిజ్వరం రావడానికి మందు తింటే మలేరియా, టైఫాయిడ్, మూత్రంలో చీము మొదలైన వ్యాధుల్లో చలి ప్రధానంగా కన్పిస్తుంది. ఈ వ్యాధుల్లో ఈ ఔషధాన్ని రోజూ మూడునాలుగు సార్లు తీసుకొంటే జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆయా జ్వరాలకు వాడే మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

# కడుపులో పాముల్ని వెళ్ళగొట్టే క్రిమిముద్గర రసం

క్రిమిముద్గరరసం దాదాపు అన్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. మాత్రలుగా ఉంటుంది. 250 మి.గ్రా॥ వరకూ రెండుపూటలా ఇవ్వవచ్చు. నల్లజీలకర్ర, వాయువిడంగాలు ఇవిరెండూ మూలికలు అమ్మే షాపుల్లోగానీ, పచారీకొట్లలో గానీ దొరుకుతాయి. రెండింటినీ నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి

సీసాలో భద్రపరచుకొని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ కలిపి, క్రిమిముద్గరరసం మాత్రలు వేసుకొన్నాక దీన్ని త్రాగితే కడుపులో పాములు పడిపోతాయి. ఇవి దొరకనప్పుడు "అభయారిష్ట" అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో ఉంటుంది. క్రిమిముద్గర రసాన్ని వేసుకుని, అభయారిష్ట రెండు లేక మూడు చెంచాల వరకూ కాసిని నీళ్ళతో కలిపి త్రాగితే ఏలికపాములు చచ్చిపడిపోతాయి. వాటి వలన వచ్చే దురదలు, కడుపునొప్పి, ఆయాసం వంటి బాధలు తగ్గుతాయి. పిల్లలు బలంగా పెరుగుతారు. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

## కీళ్ళ నొప్పులకు ఆముదం వేళ్ళతో నివారణ

చెట్టులేని చోట ఆముదం చెట్టు మహావృక్షం అని మనవాళ్ళంటారు. కానీ, ఆముదం చెట్టు అంతహీనంగా తీసేయాల్సిందికాదు, దాని ప్రయోజనం మనకు తెలియకపోవడమే అలా అనుకోవడానికి కారణం. ఆముదం చెట్టు గింజలు గానీ, ఆముదం కాయలు గానీ, పూలుగానీ, దాని వేరు కూడా వాత వ్యాధుల్ని అమోఘంగా తగ్గిస్తుంది.

:: వేళ్ళను తీసుకుని, శుభ్రం చేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నొప్పులు, వాతవ్యాధుల్లో ఏవివచ్చినా ఈ ఆముదపు వేళ్ల పొడితో అవసరం పడ్తుంది. పక్షవాతం వంటి వాత వ్యాధులు కానీ, నడుంనొప్పి వంటి దీర్ఘవ్యాధులు కానీ, ఉన్నవారికి రోజూ అరచెంచా పొడిని నీటిలో కలిపి అవసరం అయితే పంచదార వేసి రెండుపూటలా త్రాగించండి. అన్ని బాధలూ త్వరగా తగ్గుతాయి.

## వృద్ధాప్యాన్ని దరిచేరనీయని అద్భుతౌషధం "షడ్గుణ సింధూరం"

ఏకగుణ సింధూరం అంటే ఒకసారి వండి తయారుచేసిన ఔషధం. షడ్గుణ సింధూరం అంటే ఆరుసార్లు వండి తయారుచేసిన ఔషధం. (రెండూ ఆయుర్వేదషాపుల్లో దొరుకుతాయి.) రెండింటి గుణగణాలు ఒకటే. కానీ, షడ్గుణం ఆరుసార్లు వండబడింది కాబట్టి అది మరింత గుణవత్తరంగా ఉంటుంది.

125 మి.గ్రా., నుంచి 250 మి.గ్రా. మోతాదులో ఈ మందుని తీసుకోవాలి. అవసరం అనుకొంటే రెండూపూటలా తీసుకోవచ్చు.

* తమలపాకులో ఈ షడ్గుణాన్ని పైన చెప్పిన మోతాదులో ఉంచి, తగినంత తేనె వేసి తమలపాకుని మడిచి నోట్లో పెట్టుకొని నమిలి మింగాలి. ఇలా రోజూ సేవిస్తే





ముసలితనం రాదు. రోగాలు రాకుండా శరీరం బలంగా, దృఢంగా ఉంటుంది. ఏ వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నా ఏకగుణ సింధూరాన్ని గానీ, షడ్గుణ సింధూరాన్ని గానీ రోజు తీసుకొంటే, ఆ వ్యాధి చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది.

- ఈ షడ్గుణ సింధూరం 2 గ్రా॥ నుంచి పగడభస్మం 5గ్రా॥ అభ్రకభస్మం 5 గ్రా॥ తిప్పసత్తు 10గ్రా॥ ఇవన్నీ ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ మోతాదులో కలుపుకొని 30 పొట్లాలు కట్టి రోజూ ఒక పొట్లాం మందుని ఉదయాన్నే తేనెతో తినిపించి వాసకారిష్ట అనే మందు రెండు చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే దగ్గు, ఆయాసం, క్షయ వ్యాధులు అమోఘంగా తగ్గుతాయి. క్షయతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.
- అశ్వగంధాది చూర్ణం 25గ్రా॥ షడ్గుణ సింధూరం 5 గ్రా॥ ఈ రెండింటిని ఈ మోతాదులో కలిపి, 60 పొట్లాలు కట్టి, రోజూ ఉదయం ఒక పొట్లాం, రాత్రి ఒక పొట్లాం మందుని తేనెతో కలిపి తీసుకొంటూ, శారిబాద్యారిష్ట అనే మందుని 2-3 చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మొటిమలు తగ్గుతాయి. సుఖవ్యాధుల్లో కూడా ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

## పేగు పూత తగ్గడానికి బూడిదగుమ్మడి గొప్ప ఔషధం

బూడిద గుమ్మడి కాయతో వడియాలు పెట్టుకుంటాం కదా? వడియాలు పెట్టబోయే ముందు బూడిద గుమ్మడిని సన్నగా తరిగి బాగా గట్టిగా లోపల నీరంతా పోయేలా పిండి, ఆ నీటిని అవతల పారపోస్తారు. ఎందుకంటే దాని ఉపయోగం తెలియదు కనుక....

బూడిదగుమ్మడి నీరు అమితమైన చలవ చేస్తుంది. శక్తిని కల్గిస్తుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు (పేగుపూత) రాకుండా ఆపుతుంది. వచ్చిన వాటిని తగ్గిస్తుంది.

ఈ బూడిదగుమ్మడి రసం దానికి సమానంగా ఆవుపాలు, అందులో పదోవంతు ఉసిరి పొట్టు ఈ మూడింటిని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి వండితే నీరంతా ఇగిరిపోయి, అడుగున ముద్ద మిగుల్తుంది. ఈ ముద్దకు సమానంగా పంచదార కలిపి ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే పేగుపూత రక్తస్రావం తప్పకుండా తగ్గుతాయి. దప్పిక తీరుతుంది. లోపల ఎసిడిటీ పోతుంది. పేగులు శుభ్రంగా ఉంటాయి. కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. పైత్యం బాధలు తగ్గుతాయి. గుండె జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యం కుదుటపడ్తుంది. ఇది ఎక్కువ రోజులు నిలవ ఉండకపోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసుకోవాలి.

## కడుపులో బాధలు బీ.పి. వ్యాధుల్ని తగ్గించి, ఆనందం కల్గించే "ఆనందభైరవి" దివ్యౌషధం

ఆనందభైరవి అనే మందు అన్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. విరేచనాల్ని తగ్గించడం, అమీబియాసిస్ వ్యాధిని, జిగురు పడే విరేచనాల వ్యాధిని తగ్గించడం, జలుబు, దగ్గు, పైత్య వికారాన్ని పోగొట్టడంలో ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

* ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని అల్లపురసం త్రాగితే నోట్లో నీళ్లూరడం, వాంతులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్, అజీర్తి పుల్లటి త్రేన్పులు తగ్గుతాయి. జ్వరం ఉంటే అది కూడా తగ్గుతుంది.
* ఆనందభైరవి ఒక మాత్ర వేసుకొని, కుటజారిష్ట అనే ఆయుర్వేద మందుని రెండు లేక మూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని కాసిని నీళ్లు కలిపి త్రాగితే రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
* ఆనందభైరవి వేసుకొని మిరియాల్ని నేతిలో వేయించి, దంచి, తడిపి, నూరి బాగా పిండి, తీసిన రసాన్ని పంచదార కలుపుకొని త్రాగితే పడిశభారం, జలుబు, ఒళ్లు నొప్పులు తగ్గుతాయి.
* బీ.పి. వ్యాధి ఉన్నవారు ఈ మందుని ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొని - అతిమధురచూర్ణం (యష్టిచూర్ణం) పాలలో ఓ పావుచెంచా మోతాదులో వేసుకొని త్రాగాలి. రోజూ విడవకుండా ఇలా చేస్తే నిస్సందేహంగా బీ.పి. వ్యాధి తగ్గుతుంది.

## మూత్ర వ్యాధుల్లో మోదుగుపూలు

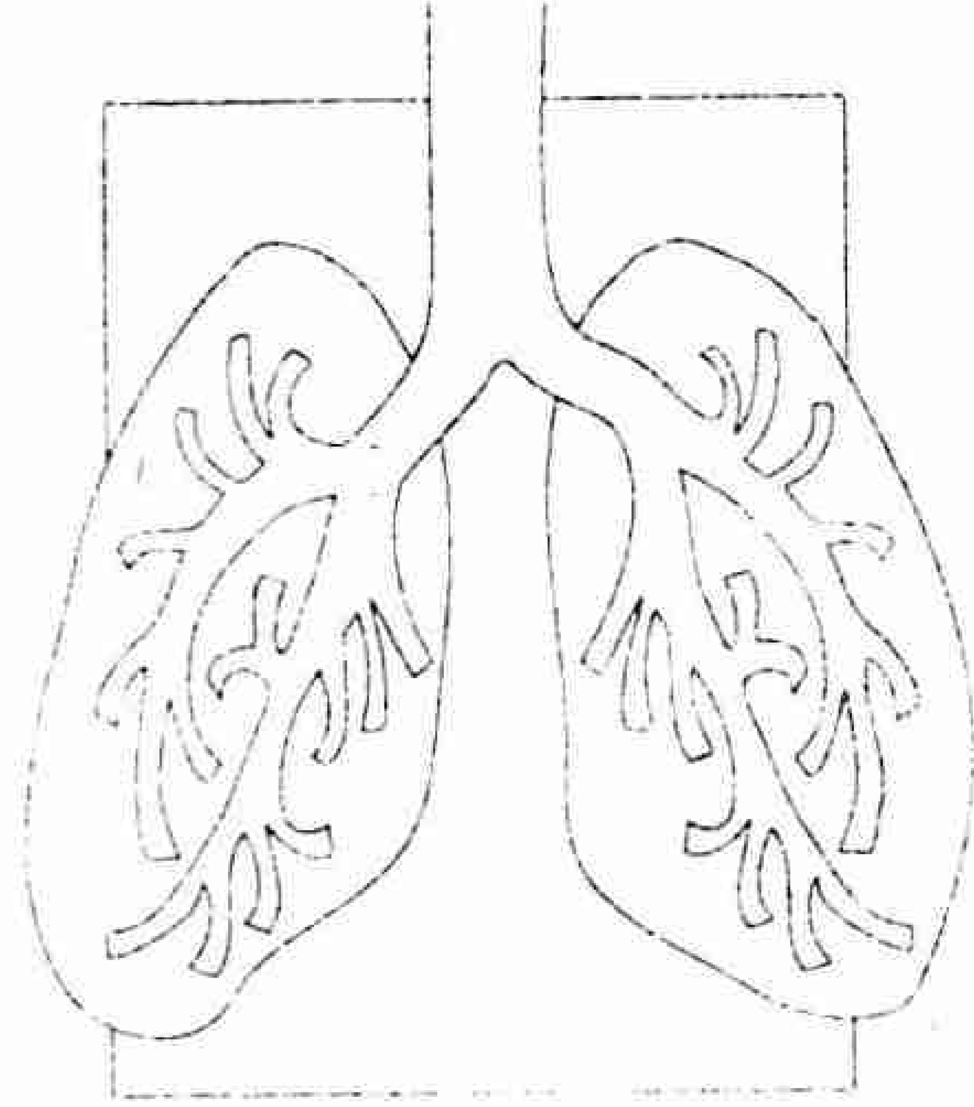
మోదుగ చెట్టు రోడ్డుపక్కల మొలిచి పెరిగే మహావృక్షం! మోదుగ చెట్టు పూలని సేకరించి ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మూత్రానికి సంబంధించిన ఏ బాధకల్గినా ఈ పొడిని వాడుకోవచ్చు.

* మూత్రంలో చీము, మూత్రంలో మంట, మూత్రం ఎక్కువగా అవటం, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, మూత్రాశయంలో ఏరకమైన జబ్బు ఏర్పడినా సరే ఈ మోదుగ పూలను వాడితే, ఆయా వ్యాధులకు వాడ్తున్న మందులు త్వరగా పనిచేస్తాయి. వ్యాధి చక్కగా తగ్గుతుంది.
* షుగర్ వ్యాధి వున్న వారు దీన్ని రోజూ వాడుకుంటే అద్భుతమైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఈ పొడిని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి త్రాగడమే!





## కఫాన్ని తెగకోసే త్రికటు చూర్ణం



శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మరపట్టిస్తే అది త్రికటు చూర్ణం అవుతుంది. పావుచెంచా వరకూ మోతాదులో దాన్ని తేనెతో గానీ, వేడిపాలతో కలిపి తీసుకుంటే పడిశభారం జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం తేలికగా తగ్గుతాయి.

⁜ కడుపులో అజీర్తి మిగిలి ఉండదు. అన్నం అరగకపోడం అనేది ఈ చూర్ణాన్ని వాడ్తున్నప్పుడు ఉండదు గాక ఉండదు.

⁜ జీర్ణశక్తి సరిగాలేక జ్వరం వస్తున్న వారికి ఈ చూర్ణాన్ని తినిపిస్తే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది, జ్వరమూ తగ్గుతుంది.

⁜ జీర్ణశక్తి సరిగాలేకపోవడం వలనే కొవ్వు పెరిగిపోయి, స్థూలకాయం, పొట్టపెరగడం జరుగుతాయి. అందుకని, రోజూ ఓ పావుచెంచా త్రికటు చూర్ణాన్ని అన్నంలో.వేసుకొని తింటే స్థూలకాయులకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. అయితే, అతిగా ఆకలి పెరిగినందువలన, అతిగా ఆహారం తిని ఒళ్ళు పెంచుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని త్రికటుచూర్ణాన్ని స్వల్ప మోతాదులో తీసుకోవడమే మంచిది.

## షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే ఓ అద్భుత ఫార్ములా!

నేలతంగేడు మొక్కలు పల్లెటూళ్ళలో బాగా దొరుకుతాయి. దాన్ని శుభ్రం చేసి నీడలో ఆరబెట్టండి. మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణంలో సగం ఉసిరికాయపొడిని కలపండి. ఉసిరికాయ పొడిలో సగం పసుపు పొడిని కలపండి. పసుపుతో పాటుగా దానికి సమానంగా మానుపసుపుని కలపండి. మానుపసుపు అనేది చెక్కలా ఉంటుంది. పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని "తలపోటక చూర్ణం" అని పిలుస్తారు. తలపోటక అంటే తంగేడు మొక్క. ఇది షుగర్ వ్యాధిని చాలా చక్కగా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా నుండి చెంచావరకు వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి మజ్జిగలో కలుపుకుని లేదా మీగడతో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. మా ప్రియమైన పాఠకుల కోసం అందిస్తున్న అద్భుత ఫార్ములా ఇది సద్వినియోగం చేసుకోండి.

## అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గేందుకు అగ్ని కుమారరసం

అగ్నికుమారరసం అనే మందు నిరపాయకరమైంది. పెద్ద ఖరీదు కూడా వుండదు. 125 మి.గ్రా నుంచి 150 మి.గ్రా వరకూ మోతాదులో రోజుకు ఒకసారి గానీ రెండు సార్లు గానీ వాడవచ్చు.

⁘ తమలపాకులో ఈ మాత్రని పెట్టి చుట్టి, నమిలి రసం మింగాలి. ఆ తర్వాత చల్లటినీళ్లు త్రాగితే కలరా విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు, తగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలి కలుగుతుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది. అన్న హితము ఏర్పడుతుంది.

⁘ అగ్ని కుమారరసం మందుని పైన చెప్పిన మోతాదులో వేసుకొని శొంఠిని దంచి తడిపి తీసిన రసం త్రాగితే కడుపు ఉబ్బరం, పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గుతుంటాయి. అపానవాయువులు వెళ్ళడం ఆగుతుంది. కడుపులో నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

⁘ ధనియాలు జీలకర్రల్ని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఆ పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి ఈ మందును త్రాగితే ఎసిడిటీ వ్యాధికి సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి.

⁘ మిరియాలను నేతిలో వేయించి దంచి, కాసిని నీళ్ళుపోసి బాగా నూరి రసం పిండి. ఆ రసాన్ని కొద్దిగా పంచదార కలుపుకొని ఈ మందుతోపాటుగా తీసుకుంటే పడిశ భారం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు నొప్పులు, జలుబు తుమ్ములు తగ్గుతాయి.

## కదిలే పళ్లను బిగించే "పటిక"

పళ్ళు కదిలి లూజుగా ఉండటం పళ్ళ నుంచి చీము, రక్తం తరచూ వస్తుండటం, చిగుళ్లు వాయడం తరచూ నోటిపూత, నోటి దుర్వాసన పంటి బాధలున్న వారు మొట్టమొదటగా చేయవలసింది టూత్‌పేస్ట్, టూత్ పౌడర్ వాడకాన్ని ఆపేయడమే! టూత్ పేస్ట్‌కు, టూత్ పౌడర్లకు బదులుగా మీకు మీరే తయారు చేసుకోగలిగే అత్యంత తేలిక ఫార్ములాని చెప్తున్నాను -

⁘ పటిక, కాచు, ఇవి రెండూ పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. **మొదట పటికను** బూరెల మూకుడులో వేసి బాగా వేయించండి. చక్కగా పొంగుతుంది. ఈ పొంగిన పటికను, దానికి సమానంగా "కాచునీ" తీసుకుని, మెత్తగా నూరి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొని దీంతో పళ్ళుతోమితే పంటికి సంబంధించిన జబ్బులన్నీ తగ్గుతాయి. చిగుళ్ళు వాయడం, దంతాలలోంచి చీముకారడం, రక్తం కారడం, పళ్ళు కదలడం, త్వరగా ఊడిపోవడం ఆగుతాయి.





## రక్తస్రావాన్ని తగ్గించే ఓ అద్భుతౌషధం కూష్మాండ రసాయనం

"వేడి ఎక్కువై పోయిందండి. శరీరం కూల్ అయిపోయేలా మంచి మందు ఏదైనా చెప్పండి" - అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. అలాంటి వారికోసం ప్రత్యేకమందు. 'కూష్మాండ రసాయనం'. రక్తస్రావాన్ని ఆపడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. దీన్ని ఎవరికి వారు తయారు చేసుకోవచ్చు. బూడిద గుమ్మడి కాయని సన్నగా ముక్కలుగా తరిగి, బాగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసంలో నాలుగురెట్లు పంచదార కలిపి తేనెలాగా వచ్చేట్లు పాకం పట్టండి. దింపబోయే ముందు దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, నాగకేసరాలు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) ఇవన్నీ పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని సమానంగా తీసుకొని, బాగామెత్తగా దంచి, ఆ పంచదార పాకంలో తగినంత కలిపి, కలియబెట్టి దించండి. చల్లార్చిన తర్వాత గాజుసీసాలో పోసుకుంటే పాడవకుండా నిలవ ఉంటుంది.

- దీన్ని నేరుగా గానీ రెట్టింపు నీరు కలపిగానీ, నాలుగైదు చెంచాల వరకూ త్రాగవచ్చు. రెండుపూటలా త్రాగవచ్చు.
- అతి వేడిని తగ్గిస్తుంది. కాళ్ళు చేతుల్లో మంటలు, కళ్ళ మంటలు, కాళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు దీన్ని తప్పకుండా వాడితే అవి త్వరగా తగ్గుతాయి.
- మొలలు వ్యాధిలో రక్తం బాగా ఎక్కువగా పడ్తున్నవారు ఈ కూష్మాండ రసాయనాన్ని తీసుకుంటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తస్రావం తగ్గేందుకు వాడ్తున్న మందులతోపాటు దీన్ని కూడా వాడితే, ఆ మందులు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి.
- స్త్రీ ఋతు సమయంలో ఎక్కువ మైల అవుతున్నప్పుడు కూష్మాండ రసాయనాన్ని రోజూ త్రాగితే నెలసరి సమయంలో సుఖంగా ఉంటుంది.
- వేసవి కాలంలో దీన్ని త్రాగితే తపన తగ్గుతుంది. కళ్ల మంటలు తగ్గుతాయి. ఎండలకు తట్టుకోలేని వారికి కూష్మాండ రసాయనం శొంఠిబాది రసాయనం, రెండూ కలిపి ఇస్తే ఇంకా బాగా మేలుచేస్తుంది.
- లైంగిక శక్తిని పెంచేందుకు బాగా సాయపడ్తుంది.

## పేగులకు భద్రతనిచ్చే భాస్కర లవణం

భాస్కర లవణాన్ని భోజనం తర్వాత రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ మజ్జిగతోగానీ, పెరుగుమీద తేట నీటితో గానీ తీసుకుంటే కడుపులో వచ్చే సమస్త వ్యాధుల్లోనూ ఉపశమనాన్ని కల్గించి ఆయా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గటానికి దోహద పడ్తుంది.

లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, స్ప్లీన్ ఎన్‌లార్జిమెంట్, కడుపులో గడ్డలు వంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఈ భాస్కర లవణాన్ని తీసుకుంటే ఈ వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.

⁜ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో, జిగురు విరేచనాలు ఎక్కువగా అవుతున్నవారు, మలబద్ధకంతో బాధపడ్తున్నవారు. కడుపులో నొప్పితో సతమతమౌతున్నవారు. భాస్కర లవణాన్ని మజ్జిగతో కలిపి త్రాగితే ఆయా వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అజీర్తి కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, అపానవాయువులు వెళ్ళడం, పేగుపూత, అజీర్తి విరేచనాలు - ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. చక్కటి ఆకలి పుడ్తుంది.

⁜ భాస్కర లవణంలో నాలుగోవంతు "శంఖభస్మం", నాలుగోవంతు వరాటభస్మం ఇవి రెండూ కలిపి అరచెంచా నుంచి ఒకచెంచా మోతాదులో తీసుకొని నిమ్మరసం త్రాగితే కడుపులో నొప్పి తగ్గి, కడుపులో పైత్యం, ఎసిడిటీ, తగ్గి, కడుపులో తేలికగా వుంటుంది.

## వేవిళ్ళు తగ్గేందుకు మాదీ ఫలరసాయనం

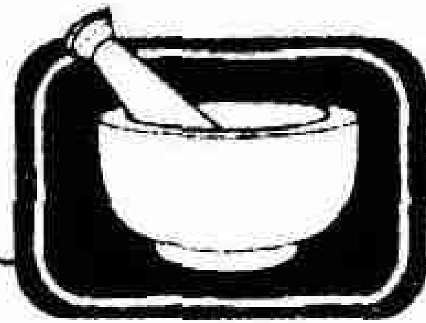
ప్రొద్దున్నే నిద్రలేస్తూనే ముఖం కడిగి మాదీఫలరసాయనం 2 చెంచాలు నీళ్ళు కలిపి త్రాగితే కడుపులో పైత్యం తగ్గుతుంది. అజీర్తి కలగదు. అన్న హితవు ఏర్పడుతుంది. నోట్లో నిళ్ళూరడం పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్. తలతిరుగుడు. వాంతులు వికారం అన్నీ తగ్గుతాయి.

మంచి కంపెనీకి చెందిన మాదీఫలరసాయనాన్ని విధిగా వాడితే వికారం, వాంతులు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. వేడి చేస్తాయనిపించే మందులు గర్భవతులు ఇంగ్లీషు మందులు అయినాసరే, వాటిని వాడ్తున్నప్పుడు, ఆ మందులేసుకున్న తర్వాత మాదీఫలరసాయనం త్రాగితే కడుపులో మంట రాదు.

వేవిళ్ళు తగ్గేందుకు ఈ మాదీఫల రసాయనాన్ని వాడితే గర్భవతులు ఎటువంటి అవస్థపడకుండా ఆనందంగా ఉంటారు. ఇందులో అపకారం కల్గించేవేవీ లేవు కాబట్టి నిర్భయంగా వాడవచ్చు.

## పేగుల్ని శుభ్రం చేసే త్రిఫలా చూర్ణం

త్రిఫలాచూర్ణం పుల్లగా, చేదుగా వగరుగా ఉంటుంది, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ మూడు కాయల పై బెరడుని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచితే త్రిఫలాచూర్ణం తయారౌతుంది.





- దీన్ని వేడిపాలతో గాని వేడినీళ్లతోగానీ తీసుకొంటే సుఖ విరేచనం అవుతుంది. అరచెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు.
- రోజూ అవసరం అయితే రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు. దీనివలన అజీర్తి, ఆకలిలేకపోవడం, పైత్యం, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రిక్‌ట్రబుల్ వంటి బాధలు పోయి, పేగులు శుభ్రంగా ఉంటాయి.
- ఈ చూర్ణంలో పుష్కలంగా సి విటమిన్ ఉంది. అందువలన మధుమేహరోగులు విధిగా త్రిఫలాచూర్ణం రోజూ వాడాలి. వాడితే షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే కాంప్లికేషన్లు రాకుండా ఆగుతాయి.
- త్రిఫలా చూర్ణాన్ని రోజూ వాడే వారికి విషదోషాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. మంచి టానిక్‌లాగా పనిచేసి శరీరానికి పుష్టినిస్తుంది.

## వేడిని వెడలగొట్టే పచ్చకర్పూరం

పచ్చకర్పూరం తెల్లగా పలుకుల్లానో, బిళ్ళల్లానో మనకు పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. కానీ లేత పసుపు రంగులో ఉండే పచ్చ కర్పూరం దాని కన్నా శ్రేష్ఠమైంది.

ఈ పచ్చకర్పూరం ఒకటీ లేక రెండు పలుకులు తీసుకొని కొద్దిగా మంచిగంధాన్ని లేదా వెన్నపూసని కలిపి తమలపాకులో పెట్టుకుని నమిలితే ఒంట్లో వేడి క్షణాల్లో తగ్గుతుంది.

- తలతిరుగుడు, కళ్లు బైర్లుకమ్మటం తగ్గుతాయి. అతిగా చెమటలు పట్టడం తగ్గిపోతుంది.
- పైత్యం చేసిందని బాధపడేవారు దీన్ని తీసుకుంటే పైత్య వికారాలన్నీ తగ్గిపోతాయి.
- బీ.పి. వ్యాధి ఉన్నవారు ఈ చికిత్సను రెండుపూటలా రోజూ పాటిస్తే బీ.పి. పెరగదు. పెరిగిన వారికి వెంటనే తగ్గేందుకు, వారు వాడుకొనే మందులు త్వరగా పనిచేసేందుకూ ఇది దోహదపడ్తుంది.
- కంటికి సంబంధిన వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు ఇది తీసుకొంటూ ఉంటే, కంటి వెంబడి నీరు కారడం, కళ్ళుమంటలు, కళ్ళు ఎరబ్రడటం, కంట్లోంచి పోటు, తలనొప్పి ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.
- ఒళ్ళుమంటలుగా ఉండుట, అరికాళ్లు, అరిచేతులు మండటంతో బాధపడేవారు పచ్చకర్పూరాన్ని పాలలో కలిపి త్రాగినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- మూత్రంలో మంట, వేడిగా వెళ్ళడం, మూత్రంలో చీము దోషం సుఖవ్యాధులతో బాధపడేవారు పచ్చకర్పూరాన్ని మంచి గంధంతో తీసుకొంటే ఈ బాధలన్నీ త్వరగా

తగ్గుతాయి. గంధపు చెక్కని సానమీద అరగదీసి గంధం తీసి అందులో పచ్చకర్పూరం కొద్దిగా కలిపి తీసుకోండి.

* వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. జాజికాయ 5గ్రా॥, పచ్చ కర్పూరం 5 గ్రా॥ జాపత్రి 5 గ్రా॥ ఈ మూడింటినీ మెత్తగా నూరి 5గ్రా॥ ఎండుద్రాక్ష వేసి మళ్ళీ నూరి శనగగింజంత మాత్రలు కట్టుకొని, రోజూ రాత్రిపూట ఒక మాత్ర పడుకోబోయే ముందు వేసుకొని పాలు త్రాగితే పైన చెప్పిన లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. లైంగిక శక్తి అమోఘంగా పెరుగుతుంది.
* వేసవి కాలం దీన్ని సేవిస్తే వడకొట్టదు. దప్పిక కలగదు. తపన, శరీరం చిటచిట లాడినట్లుండటం, శోష ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.
* ఏమందు వాడుతున్న వారయినా, దానికి అనుపానంగా దీన్ని తీసుకుంటే, ఆ మందు త్వరగా పనిచేస్తుంది. ఆ మందు వేడిచేయకుండా ఉంటుంది. సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఔషధగుణం శరీరం అంతా త్వరగా వ్యాపించేలా తోడ్పడుతుంది, అది ఇంగ్లీషు ఔషధమైనా సరే!
* బలానికి రక్తపుష్టికి మందు వాడేప్పుడు, లైంగిక శక్తిని పెంచేందుకు మందులు వాడేప్పుడు. కొన్ని తీక్షణమైన మందులు, పవర్ ఎక్కువ మందులు వాడవలసి వస్తున్నప్పుడు, కంటి జబ్బులు, బీపి వ్యాధి, రక్తస్రావం వంటి జబ్బులున్నవారు పచ్చకర్పూరాన్ని స్వల్ప మోతాదులో ఒకటి లేక రెండు పలుకులు రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకొంటూ ఉంటే ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.
* వక్కపొడి అలవాటునీ, జర్దాపాన్ మసాలాల అలవాటుని మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నవారు నలకంత పచ్చకర్పూరం నోట్లో వేసుకుంటే పైన చెప్పిన మేలులన్నీ కలగటమే కాకుండా ఓ దురలవాటుని వదిలేసిన వారౌతారు.
* అయితే దీన్ని మరీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మాత్రం జలుబు చేసి గొంతు బొంగురుపోయే అవకాశం వుంది. చూసుకొంటూ వాడాలి. మోతాదు ఎక్కువకాకుండా ఉంటే మంచిది.

## నాడీ ఉత్తేజాన్ని కల్గించే అశ్వగంధాది చూర్ణం

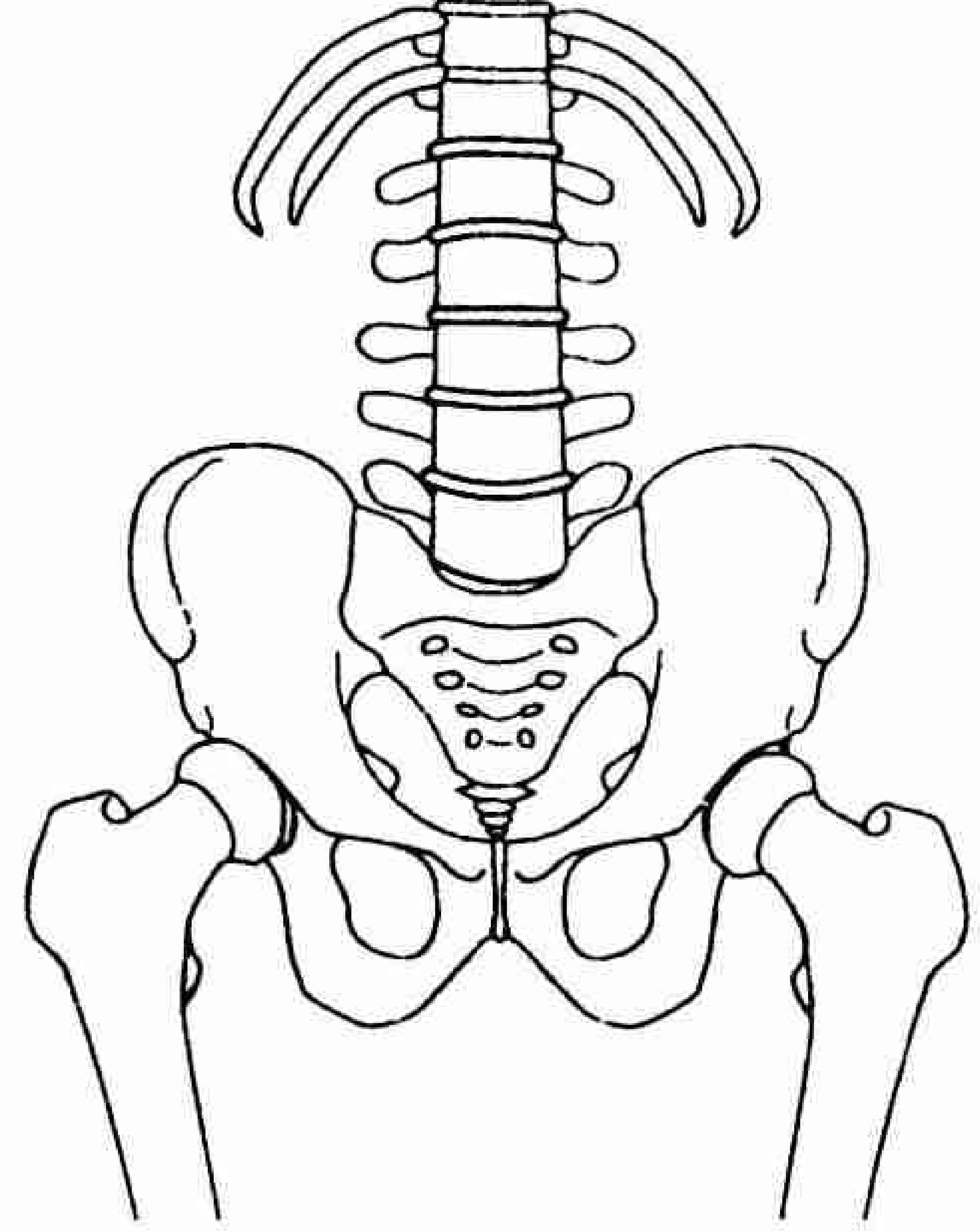
బలకరమైన ఔషధంగా, టానిక్‌గా, రక్తశుద్ధికరంగా, లైంగిక శక్తిని పెంపొందించేదిగా అశ్వగంధాది చూర్ణం ఎంతగానో ప్రసిద్ధి చెందిన ఔషధం.

* ఇందులో పెన్నేరు, నేల గుమ్మడి, సుగంధిపాలు, జీలకర్ర, ఫిరంగిచెక్క - ఈ ఐదూ సమానంగా కలుస్తాయి. దీన్ని పాలలో వేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా త్రాగితే ధాతువృద్ధి కలుగుతుంది. రాత్రిపూట స్కలనాలు శుక్రనష్టంలతో బాధపడేవారికి బాగా మేలు చేస్తుంది.
* చర్మవ్యాధులు, పక్షవాతం కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారు. ఈ అశ్వగంధాది చూర్ణం విధిగా వాడాలి. త్వరగా బాధలు తగ్గుతాయి. నాడీ ఉత్తేజాన్ని కల్గించటంలో అశ్వగంధచూర్ణం ఎంతగానో శక్తివంతమైనది.

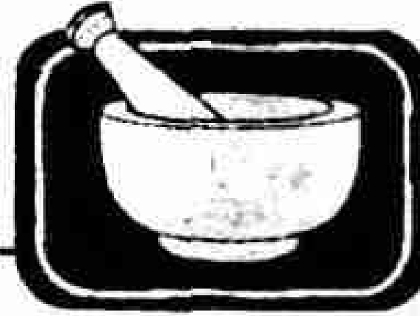
## మేధాశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తినీ పెంపొందించే బ్రాహ్మీ రసాయనం

* చదువుకునే పిల్లలకు, పరీక్షలకు వెడ్తున్న వారికీ, కాంపిటేటివ్ పరీక్షలు వ్రాస్తున్న వారికీ బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల మోతాదులో కాసిని నీళ్ళు కలిపి త్రాగిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఆలోచనా పటిమ పెంపొందుతుంది.
* ఫిట్స్ జబ్బు, మూర్ఛలు, కొన్ని రకాల మానసిన వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, మెదడు వ్యాధులు, ఉన్మాదం వంటి వ్యాధులున్నవారు దీన్ని తప్పకుండా విడవకుండా వాడితే ఆయా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఆ వ్యాధులకు తీసుకొంటున్న చికిత్సకు అదనంగా ఈ ఔషధాన్ని వాడాలి. అవి ఇంగ్లీష్ మందులైనా ఎటువంటి హానీ జరగదు. పైగా ఆ మందులు త్వరగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో సరస్వతీ ఆకు ప్రధాన ద్రవ్యం.
* నత్తి, మాటలు రాకపోవడం, పదాలు సరిగా పలకకపోవడం, పిల్లలు "డల్"గా ఏపని మీదా ఉత్సాహం చూపించకుండా నిస్తేజంగా ఉంటున్నప్పుడు బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని వాడితే ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. మాటలు త్వరగా వస్తాయి. నత్తి తగ్గుతుంది. పిల్లలు బాగా ఉంటారు. వసకొమ్ముని తేనెతో అరగదీసి, దాన్ని కొద్దిగా తీసుకొని పిల్లలకు తినిపించి బ్రాహ్మీరసాయనం ఇవ్వండి.

# కీళ్ళ నొప్పులు నడుం నొప్పులకు చికిత్సలు



* శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ కలిపి "త్రికటు చూర్ణం" అనే పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో అమ్ముతారు. ఈ త్రికటు చూర్ణాన్ని అరచెంచా నుంచి, ఒక చెంచా వరకూ తీసుకొని తగినంత ఉప్పు వేసి పెరుగులో కలుపుకొని తినాలి. నేరుగా తినలేకపోతే పెరుగు అన్నంలో తింటే బాగానే పనిచేస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పి, నడుం నొప్పి తగ్గుతాయి.
* వంద గ్రాముల వెల్లుల్లి పాయల్ని మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం పిండండి. కొద్దిగా నీరుపోసి బాగా దంచి రసం తీయవచ్చు. మిగిలిన పిప్పిని పారేయండి. ఇంకో వంద గ్రాముల వెల్లుల్లి పాయల్ని మెత్తగా దంచి ఇందాకటి వెల్లుల్లి రసంలో కలపండి. దాంట్లో నెయ్యి గానీ నూనె గాని 100 గ్రాములు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి తడి పూర్తిగా ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించండి (నేతిని మంటమీద వేస్తే చిటపటలాడితే ఇంక తడి వున్నట్లే అందులో). నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తర్వాత దింపి, అందులో మిగిలిన వెల్లుల్లి గుజ్జు తో సహా మెత్తగా ఒకసారి నూరి, సీసాలో భద్రం చెయ్యండి. దీన్ని నేరుగా గానీ, అన్నంలో కలుపుకొని గానీ తింటే వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది. కీళ్ళ వాతం, పక్షవాతం వ్యాధుల్లో ఇది చేసేమేలు గొప్పది. ప్రయత్నించి చూడండి!
* మహా మహాతైలం, క్షీరబలా తైలం, విషముష్టి తైలం, ధన్వంతరి తైలం వంటి తైలాలలో నొప్పులున్న చోట మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. నొప్పి , వాపు తగ్గుతాయి.
* త్రయోదశాంగ గుగ్గులు, మహాయోగ రాజగుగ్గులు, వాతగణం కుశం వంటి ఔషధాలు వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి వాడుకోవచ్చు!
* పిప్పలి, మోడి, శొంఠి సమానంగా తీసుకోండి. ఈ మూడూ పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. విడివిడిగా కొద్దినేతిలో బాగా వేయించండి. మెత్తగా దంచి వస్త్రగాలితం పట్టండి. ఒక్కొక్కచూర్ణం 50 గ్రా॥ చొప్పున వున్నట్లైతే, 400 గ్రా॥ పెరుగు, 400 గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి కలియబెడుతూ మరిగించండి.





లోపలి పెరుగులోని తడిఅంతా ఆరిపోయే వరకూ మరిగించండి. మంటమీద ఒకచుక్క వేస్తే చిటపటలాడితే ఇంకా తడివున్నట్లే! నూనె మాత్రమే మిగిలి, చిటపటమనకుండా వున్నప్పుడు దించి, చల్లారిన తర్వాత గుడ్డలో వేసి వడగట్టండి. ఈ నూనెను నడుంనొప్పి వున్నచోట రాసి మర్దన చేయడం, ఉప్పుకాపు పెట్టడం వలన నొప్పి ఉపశనమిస్తుంది. కాళ్ళు పట్టుకుపోవడం తొడలు బిగుసుకుపోవడం కూడా తగ్గుతాయి.

* ఓ గ్లాసు నిండా చిక్కటి గంజి తీసుకొని, అందులో 1 చెంచా శొంఠి పొడిని కలిపి, తగినంత ఉప్పుగానీ, పంచదార గానీ వేసుకొని తాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రెండు పూటలా తాగినా మంచిదే! ఇలా రోజు తాగితే కీళ్ళవాతం నొప్పులు తప్పనిసరిగా తగ్గుతాయి. ఇది మలబద్ధకం లేని వారిమీద బాగా పనిచేస్తుంది.
* కరక్కాయల్ని లోపలిగింజలు తీసేసి పై బెరడుని మెత్తగా దంచండి! 100 గ్రా॥ కరక్కాయ పొడికి 20 గ్రా॥ మెత్తని సైంధవ లవణం కలిపి, మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. వాతపునొప్పులు, మలబద్ధకం ఉన్నవారికి బాగా ఉపశాంతినిస్తుంది.

## 'మందు' అలవాటు మానేయాలను కొంటున్నారా...?

మద్యపానం చేసే అలవాటు మానుకోవాలను కొంటున్నారా...? ఒక్కసారిగా మానేస్తే చెడుజరుగుతుందేమోనని భయపడి మానలేకపోతున్నారా....? (With drawel symptoms). - మద్యపాన దురలవాటు కొనసాగించడం వలన శరీరంలో ఇప్పటికే చెడు లక్షణాలను గమనిస్తున్నారా.....? అయితే మీరు తప్పకుండ మద్యాన్ని తక్షణం మానేసి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే.

(1) ఖర్జూరపండ్లు, ద్రాక్ష, చింతపండు, దానిమ్మ గింజల రసం - ఇవన్నీ వేసి నీరుపోసి పులుసులా కాచుకొని రోజూ పావుగ్లాసు చొప్పున తయారుచేసుకొని తాగండి. మద్యపానం వలనకలిగే వికారాలు, వణుకు, ఇతర చెడు లక్షణాలు పోతాయి. మద్యం అలవాటు మానేసినందువల్ల ఎటువంటి చెడూ జరగకుండా వుంటుంది.

(2) త్రికటుచూర్ణం (ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీనికి మూడోవంతు కొలతలో సౌవర్చ లవణం (ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) ఈ రెండింటినీ మజ్జిగలో కలిపి తాగితే తాగుడు వలన కలిగిన దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

- అతిగా మద్యపానం చేసిన వ్యక్తికి తక్షణం చేయగల్గిన నివారణ ఇది.





⁜ మద్యపానం చేసిన తర్వాత గాని, చేస్తున్నప్పుడు గానీ - పాలు, పాలకు సంబంధించిన పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. ఎక్కువగా మద్యపానం చేసినవారికి బలవగా వుంటుందని పాలను తాగించకూడదు.

⁜ ద్రాక్షారిష్టము, మాదీఫలరసాయనము రోజూ వాడితే మద్యపానం చేసే అలవాటు వలన కలిగిన దుష్ట ఫలితాలు, అలాగే, త్రాగుడు అలవాటును మానేసినందువలన కలుగుతాయని భయపడే చెడు లక్షణాలుకూడా వాటితో నివారించబడతాయి.

## దప్పిక తీరేందుకు లవంగాలు కషాయం

వేసవిఎండల్లో గాని, మిగతా కాలాలలో అయినా సరే వాంతులు విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడుగానీ బాగా దాహం వేస్తూ ఉండి ఎంత నీరుతాగినా ఆ తపన తీరనప్పుడు మామూలు మంచి నీటిని అదేపనిగా తాగకండి!

(1) కాసని లవంగాల్ని గ్లాసు నీళ్ళలోవేసి నాలుగో వంతు మిగిలేలా మరిగించి, వాడగట్టి, ఆ నీటిని తాగండి. దప్పిక వెంటనే తగ్గుతుంది.

నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, జీడిపప్పు, వేరుశెనగపప్పు వంటివి బాగా తిన్నప్పుడు కూడా దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. అలాంటప్పుడు కూడా ఈ లవంగాల కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది.

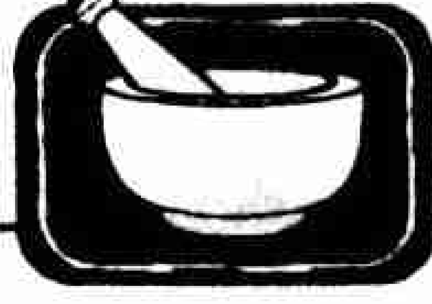
జాజికాయతోనూ, తుంగముస్తలతో కూడా ఇలానే కషాయం కాచీ ఇవ్వచ్చు.

మద్యం ఎక్కువగా సేవించిన వారికి తుంగముస్తల కషాయం ఇస్తే వెంటనే మైకం దిగుతుంది. అతిగా మద్యపానం చేసినందువలన కలిగే అనర్థాలు ఆగుతాయి.

(2) పెరుగులో బెల్లం వేసుకొని తింటే దాహం తీరినట్లుంటుంది. ముఖ్యంగా బాగా వాతం చేసిన వారికి బాగా పనిచేస్తుంది. రాత్రి పూట నైటౌట్లు చేయడం, నిద్ర సరిగాపట్టకపోవడం, అతిగా శ్రమ పడడం, దిగులు, ఆందోళన, టెన్షన్ భయం వంటి వాటి వలన కలిగే దాహంలో ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది.

(3) మర్రి చెట్టు ఊడల కొనలు (ఎర్రగా వుండేవిగాని) లేత చిగురుటాకులుగానీ తీసుకొని, మెత్తగా దంచి పంచదార కలిపి మజ్జిగతో తీసుకొంటే దాహం తీరుతుంది.

(4) గవద బిళ్ళల వ్యాధిలో నోట్లోకి లాలాజలం రాకుండా నోరెండిపోతుంది. ఇలాంటప్పుడు 1 చెంచా నెయ్యి చప్పరిస్తే నోరు తడిగా వుంటుంది. భావన కరక్కాయ, భావన జీలకర్ర అనే మందులు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. కాసింత మోతాదులో నోట్లోపెట్టుకొని చప్పరిస్తే నోరంతా నీరూరుతుంది. దప్పిక తీరుతుంది.





## కళ్ళ కలకకు 'నంది వర్ధనం'

బాగా పండిన నందివర్ధనం ఆకుని దంచి గుడ్డలో వేసి గట్టిగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసాన్ని రెండు చుక్కలు కళ్ళలో వేస్తే కళ్ళు కలిగినప్పుడు బాగా పని చేస్తుంది. కళ్ళమీద నందివర్ధనం పూలను అదిమి పెట్టుకొని పడుకొంటే కళ్ళలో ఎరుపు తగ్గి మంట, పోటు నెమ్మదిస్తాయి.

## మూర్ఛ వ్యాధిలో ఓ ఉపశమన చికిత్స

ఫిట్స్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న రోగికి మీరు ఏ మందులు వాడ్తున్నా సరే - ఈ చిన్ని చికిత్సను పాటించండి.

పడుకొనే సమయంలో 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో త్రిఫలాచూర్ణం తీసుకొని, అందులో తేనె కలిపి తినిపించండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే బెల్లం + అల్లం ఈ రెండింటినీ మెత్తగా నూరి 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తినిపించండి "చక్రదత్త" అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో ఈ విధంగా చేస్తే మూర్ఛలు మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు వంటివాటిలో ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూర్తుందని చెప్పారు. కామెర్లు, దగ్గు కూడా ఈ చిన్ని సలహాతో తగ్గుతాయి.

వస కొమ్ములు తెచ్చి మెత్తగా దంచి, పావు చెంచానుంచి అరచెంచా పొడిలో తేనె కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తినిపించి చూడండి. ఫిట్స్ తరచూ రావడం ఆగుతాయి.

కూష్మాండ లేహ్యం, కళ్యాణ ఘృతం, బ్రాహ్మీఘృతం, సారస్వతారిష్ట, బ్రాహ్మీ రసాయనం ఇవన్నీ ఫిట్స్ జబ్బులో సహకరించే ఔషధాలు.

## తరచూ వచ్చే దగ్గు, ఆయాసాలకు నమ్మకమైన గృహవైద్యాలు

మాటిమాటికీ దగ్గు వస్తోందా..? వచ్చిందంటే ఊపిరి ఆడనట్లుంటోందా? ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడం లేదా....?

1. కరక్కాయలపై బెరడు (గింజలు తీసేయాలి) పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పాతబెల్లం - వీటిని మెత్తగా దంచి కుంకుడుగింజంత ఉండలు చేసుకొని పూటకు ఒక ఉండ చొప్పున తినండి. దగ్గు ఉపశమిస్తుంది.
2. మిరియాలు, అందులో సగం పిప్పళ్ళు, యవక్షారం (ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది) వీటిలో సగం దానిమ్మ గింజలు, తగినంత బెల్లంవేసి - మొత్తాన్ని కలిపి నూరి ఇందాకటిలానే మాత్రలు చేసుకొని తింటే ఎంతకాలానికీ తగ్గని దగ్గు తగ్గుతుంది.

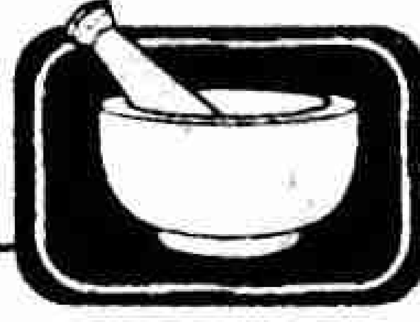
3. లవంగాలు, జాజికాయ, పిప్పళ్ళు - ఈ మూడింటికి సమానం మిరియాలు, ఈ నాల్గింటికీ సమానం శొంఠి - వీటిని మెత్తగా దంచి ఈ మొత్తాన్ని సమానంగా పంచదార కలిపి ఓ సీసాలో ఉంచుకోండి. 1చెంచా పొడిని పాలలో వేసుకొని కలుపుకొంటూ తాగండి. దగ్గు తీవ్రతని బట్టి రోజూ రెండు మూడు సార్లు ఇలా తాగవచ్చు. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆయాసం, అజీర్తి, బంకవిరోచనాలు - ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. పిల్లలకు ఇందులో సగం మోతాదు ఇస్తే సరిపోతుంది.
శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాల్ని ఎప్పుడైనా సరే వేయించి దంచడం అవసరం.

4. పిప్పళ్ళు, ఉసిరికాయల పై బెరడు, శొంఠి ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచి, కలకండ గాని, పాతబెల్లంగాని కలిపి - కుంకుడుగింజంత మాత్రలు చేసి ఆయాసం తగ్గేవరకూ, దగ్గు తగ్గేవరకూ గంటకొక మాత్ర చొప్పున వేసుకోవచ్చు. ఎక్కిళ్ళు, ఆయాసం దగ్గు తగ్గుతాయి. ఈ మాత్ర వేసుకొని వేడినీరు తాగితే మంచిది. ఆయాసంతో బాధపడేవారు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నా సరే - ఈ చిన్ని చిట్కాని పాడిచూడండి - ఫలితం కన్పిస్తుంది.

## నోటికి రుచిని పుట్టించే "యమానీషాడబం" -అతిచక్కటి ఫార్ములా -

నాలుకకు రుచిని కల్గించేందుకు, అన్నహితవు కలిగేందుకు, జీర్ణశక్తిని పెంచేందుకు, వాంతి వికారాలు పోగొట్టేందుకు అతి చక్కటి ఆహారపదార్థాన్ని మీకోసం ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. తయారుచేసుకోండి.

వాము, చింతపండు, శొంఠి, దానిమ్మ గింజలు, రేగు కాయల గుజ్జు, (ఆమలకి) ఉసరికాయలు. పచ్చివైనాసరే ఎండువైనాసరే - (ఉసిరికాయల లోపలి గింజలు తీసేయండి) ధనియాలు, సౌవర్చలవణం, జీలకర్ర, కరక్కాయలు (గింజలు తీసేసిన బెరడు) తానికాయలు (గింజలు తీసేసిన బెరడు) వీటన్నింటిని సమానంగా తీసుకోండి. వీటిలో వాము, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్రల్ని నేతిలో వేయిస్తే మంచిది. ఈ మొత్తానికీ వేయించిన పిప్పళ్ళు, వేయించిన మిరియాలు పంచదార మూడింటినీ సమానంగా కలిపి అన్నింటినీ ఒకేసారిగానీ, విడివిడిగా గానీ మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. విడివిడిగా దంచితేనే మంచిది. ఈ పొడిని నాలుకమీద వేసుకొని చప్పరిస్తే నాలుక మీద జిగురు పోతుంది. నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నం తినాలనే ఆశ కల్గుతుంది. వాంతివికారాలు, నోట్లో నీరూరడం, తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి వంటివి పోతాయి. దగ్గు, ఆయాసం ఉన్నవారిక్కూడా మంచిదే. విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం,





కడుపు నొప్పి వంటి బాధల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు విరేచనంలో నీటి శాతాన్ని తగ్గించి, మలం గట్టి పడేలా చేస్తుంది. 1 చెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ మందుని "యమానీ షాడబం" అనిపిలుస్తారు.

## తిప్పతీగ ఆకులతో కామెర్లకు వైద్యం

1. కంపలమీద, చేలగట్ల మీద, ఖాళీ జాగాల్లోనూ, ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది తిప్పతీగ. కొద్దిగా మొక్కల పరిజ్ఞానం వున్న పెద్ద వారిని ఎవరిని అడిగినా - అదిగో.... అదే తిప్పతీగ అని చూపిస్తారు.
   ఈ తిప్పతీగ ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి చిన్న నిమ్మ యంత సైజు ఉండగా చేసి తిని మజ్జిగ తాగాలి. లేదా, మజ్జిగలో కలిపి తీసుకొవాలి. కావాలనుకుంటే కొద్దిగా తీపి కలుపుకోవచ్చు కూడా.
   కామెర్లను తగ్గించడానికి ఇది చాలా చవకైన చిట్కా! ప్రయత్నించి చూడండి! అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.
2. త్రిఫలాచూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పాలలోగానీ మజ్జిగలో గాని కలుపుకొని తాగవచ్చు. కామెర్లు తగ్గుతాయి. నీళ్ళలో వేసి, చిక్కటి కషాయం తీసి, వడగట్టి, అందులో తేనె కలిపి తాగవచ్చు. త్రిఫలచూర్ణం బిళ్ళలు దొరుకుతాయి. మూడుబిళ్ళలు చొప్పున 2 పూటలా వాడాలి.
3. వేపచెక్క తెచ్చుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచి అట్టే పెట్టుకోండి. లేదా. పచ్చిదే దొరికితే. చిన్నముక్కతీసుకొని. మెత్తగా దంచి. కాసిని నీళ్ళుపోసి బాగానూరి గుడ్డలో వేసి వడకట్టండి. చిక్కటి రసం తీసుకోండి. అందులో తేనెకలిపి పావుగ్లాసు మోతాదులో అవసరాన్ని బట్టి. కామెర్ల తీవ్రతని బట్టి రెండు మూడుసార్లు తాగండి. కామెర్లు - వైరస్ వలన వచ్చేవి తప్పకుండా తగ్గుతాయి.
4. 'లోహభస్మం' ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. త్రిఫలాచూర్ణం, లోహభస్మం రెండింటినీ పదిగ్రాముల మోతాదులో తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి రెండింటికి సమానంగా అంటే 20 గ్రాములు మానుపసుపు (ఈ పేరుతో పచ్చటి చెక్కని అమ్ముతారు) - పొడిని కలిపి మొత్తాన్ని 40 పొట్లాలు కట్టండి. పూటకు ఒక పొట్లాం చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా తేనెతో ఈ పొడిని తీసుకోండి. కామెర్లు తప్పకుండా తగ్గుతాయి.

## మీ జ్ఞాపక శక్తిని పదును పెట్టే "కళ్యాణక ఘృతం"

జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగేందుకు ఒక చక్కటి ఫార్ములాని నా ప్రియమైన విద్యార్థుల కోసం ఇక్కడ ఇస్తున్నాను -

పసుపు కొమ్ములు, వసకొమ్ములు, చెంగల్వకోష్టు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, నల్ల జీలకర్ర, వాము, అతిమధురం సైంధవలవణం - వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. వీటిలో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, నల్లజీలకర్రల్ని నేతితో వేయించండి. మొత్తం మెత్తగా దంచి వస్త్ర గాలితం పట్టండి. లేదా మెత్తని జల్లెడతో జల్లెడపట్టండి. ఈమొత్తం చూర్ణానికి రెట్టింపు నెయ్యి తీసుకొని ఈ చూర్ణాన్ని ఆ నేతిలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి బాగా కాగేవరకూ కలపండి. మీకు పలచగా కావాలనుకొంటే ఇంకాస్త నెయ్యి కలపవచ్చు కూడా! ఈ నేతిని రోజూ ఒకటీ రెండు చెంచాల మోతాదులో అన్నంలో వేసుకొని తినండి. లేదా నేరుగా తాగేయండి.

దీన్ని రోజూ తింటే "శృతధరులు" అంటే ఒక్కసారి వింటే చాలు జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలవాళ్ళు అవుతారు. చక్కటి గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది. గలగలా మాట్లాడగలుగుతారు. వాతం చెయ్యదు. చదువు భారం పెరిగిపోయి అలిసి పోవడం అనేది వుండదు. హోమ్ వర్క్‌లు చేసీ చేసీ చేతులు నొప్పిపుట్టడం కూర్చొని కూర్చొని నడుంనొప్పి పుట్టడం వుండవు.

దీన్ని "కళ్యాణకఘృతం" అంటారు. బజార్లో దొరికే ఫార్ములా వేరు. దీన్ని మీకు మీరే తయారు చేసుకోవాలి.

## కాలిన పుళ్ళకు సున్నపు తేటతో నవనీతం

నీళ్ళలో సున్నాన్ని కరిగించండి. సున్నంఅంటే, మనం ఇళ్ళకు వేసుకునే మామూలు సున్నమే - (వైట్ సిమెంట్ కాదు సుమా!) బాగా కరిగిన తర్వాత తేటపైకి తేరుకుంటుంది. ఈ తేటని చిక్కగా వంచి, దానికి సమానంగా కొబ్బరినూనె కలిపి బాగా చిలకండి. చక్కటి వెన్నలాంటి 'నవనీతం' తయారౌతుంది. కాలిన పుళ్ళమీద దీన్ని రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి. మంట తగ్గి చల్లగా వుంటుంది.

## తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నాయా ....? ఇలా ఎదుర్కోండి! .

విరేచనాలు ఎక్కువగా అవుతున్నప్పుడు కడుపులో అజీర్తి ఎక్కువగా ఉందేమో ముందు గమనించాలి. అజీర్తివలనే విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు మొదటగా రోగికి

ఆహారం కడుపులోకి ఇవ్వకుండా ఆపాలి. విరేచనాలు తగ్గే మాత్రలతో పాటుగా జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసే ఔషధాలను ఇవ్వాలి. శొంఠి, తుంగముస్తలు, పర్పాటకం ఇలాంటి ద్రవ్యాలు జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తూ, విరేచనాల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

మరమరాలను, వాటికి సమానంగా - వేయించిన ధనియాల్ని తూచి, మెత్తగాదంచి (మిక్సీపట్టుకోవచ్చు) మజ్జిగలో 2 చెంచాల పొడిని కలుపుకొని తాగితే, కడుపులో వేడి, ఉడుకు తగ్గుతాయి. విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. ఆకలి కలుగుతుంది. ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్నా అరుగుతుంది.

మజ్జిగ, పంచదార నీళ్ళు, బెల్లంపానకం, పాతబియ్యంతో తయారుచేసిన చిక్కటిగంజి లేకపోతే జావ, మరమరాల పిండి........ఇవన్నీ విరేచనాల వ్యాధిలో నీరసం రాకుండా కాపాడే ఆహారపదార్థాలు. వాటిలో దేనిలోనయిన సరే, శొంఠిని బాగావేయించి మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని కలిపి తీసుకొంటే, విరేచనాలు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.

విరేచనాల వ్యాధిలో దానిమ్మపండు, మారేడు కాయ (పిందెలుబాగా పనిచేస్తాయి) వెలగ పండు గుజ్జు (నేతిలో వేయిస్తేమంచిది) ఇవి మంచి మేలుచేస్తాయి.

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ విడివిడిగా వేయించి, అన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలిపి, ఆ పొడిని, అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలోగానీ కలిపి తాగిస్తే విరేచనాలు త్వరగా శాంతిస్తాయి. కనీసం 5-6 చెంచాలపొడిని రోజు మొత్తంమీద ఇవ్వాల్సి వుంటుంది. ఈ పొడి కడుపులో వాతాన్ని, వేడినీ పోగొడ్తుంది.

ఈ విధంగా జీర్ణశక్తిని కాపాడుతూ నీరసం రాకుండా జాగ్రత్తపడుతూ ఆ తర్వాత విరేచనాలు ఆగేందుకు మందులు వాడాలి. అంతేగానీ, మొదటే విరేచనాన్ని బంధింపచేసే బిళ్ళలు వాడకూడదు. LOMOFEN, LOPARAMIDE వంటి బిళ్ళలు విరేచనాన్ని బంధింపచేస్తాయి.

* ఎండు ఉసిరికాయలు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిలోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని మెత్తగా దంచి, నీళ్ళు పోసి చిక్కటి గంజిలాగా అయ్యేవరకూ మరిగించండి. మెత్తటి పేస్ట్‌లావుంటే మరీ మంచిది. ఇందులో తగినంత అల్లం మెత్తగా చేసి కలిపి, పొట్టమీద బొడ్డుచుట్టూ పట్టిస్తే విరేచనాలు ఆగిపోతాయి.
* కొడిసెపాల గింజలు కూడా బజార్లో దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో వేయించి, దంచి, నాలుగురెట్లు నీళ్ళు పోసి, 1వంతు మిగిలేలా బాగా మరిగించి ఆ చిక్కటి కషాయాన్ని వడగట్టి పంచదార వేసుకొని తాగండి. వేడి వలన (ఉడుకు) అవుతున్న

విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

⁘ నల్లతుమ్మచెట్టు లేత ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో కలుపుకొని, బాగా మరిగించి, వడగట్టి కొద్దిగా తీపికలుపుకొని తాగండి. అన్ని రకాల విరేచనాలూ తగ్గిపోతాయి. దీన్లో అతివస పొడిని నాలుగోవంతు మోతాదులో కలిపి కషాయంకాచుకొని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుందంటారు.

⁘ నేరేడు చెట్టు, మామిడిచెట్టు, ఉసిరిక (అకులకి) చెట్టు లేత అకులుకూడా ఇలానే విరేచనాల్ని ముఖ్యంగా రక్త విరేచనాల్ని కట్టించడంలో అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. దొరికితే తుమ్మ, నేరేడు, మామిడి, ఉసిరిక ఈ నాల్గింటి లేత ఆకుల్ని సమానంగా తీసుకొని, దంచి కషాయంగా తాగించవచ్చు కూడా!

⁘ అతిమధురం అనే మూలిక పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. "యష్టిచూర్ణం" అనే పేరుతో అతిమధురం పొడి ఆయుర్వేదమందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, అందులో తేనె, పంచదార కలిపి తీసుకొని, బియ్యం కడుగు నీళ్ళు ఓ గ్లాసుతాగితే రక్తంతోకూడిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి. రోజూ రెండుమూడు సార్లు తాగవచ్చుకూడా.

⁘ కుటజారిష్ట, పంచామృతపర్పటి, రసపర్పటి, మహాగంధ పర్పటి, కర్పూరాది రసం, గంగాధర చూర్ణం, దాడిమాష్టకచూర్ణం వంటి అనేక మందులు విరేచనాల వ్యాధిలో అద్భుతంగా పనిచేసేవి ఉన్నాయి. తరచూ విరేచనాలతో బాధపడ్తున్నవారు తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడడం మంచిది.

## మొలల వ్యాధికి ఉపశమన చికిత్సలు

⁘ వామును నేతిలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మెత్తగాదంచి, 1చెంచా వాము పొడిని గ్లాసుమజ్జిగలో కలిపి తాగితే మొలలవ్యాధితో విరేచనమార్గం దగ్గరనొప్పి, మలబద్ధకం పోతాయి. మొలల వ్యాధిలో మజ్జిగ చాలా మేలు చేస్తుంది. మొలల వెంబడి రక్తం పడడాన్ని తగ్గించడానికి కూడా మజ్జిగ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

⁘ మజ్జిగలో చిత్రమూలం పొడిని కలిపి తాగినా మొలలు నెమ్మదిస్తాయి.

⁘ కరక్కాయలలోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని నేతిలో వేయించి దానికి సమానంగా బెల్లంకలిపి,నూరి తడవకు ఒక కరక్కాయ కనీసం వచ్చేలా మాత్రలు కట్టి రోజూ రెండుమూడుసార్లు తిని మజ్జిగ తాగితే విరేచన మార్గం దగ్గర మంట, నొప్పి, దురద వంటివి తగ్గుతాయి. ప్రయత్నించి చూడండి! ఇందులో పిప్పళ్ళను కూడా కలిపితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. పిప్పళ్ళను కూడా నేతిలో వేయించాలి.





* 1 చెంచా నల్ల నువ్వుల్ని తిని చన్నీళ్లు తాగండి. మొలల్లో బాధలు తగ్గుతాయి.
* శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, తమలపాకులు బాగా ముదిరినవి, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు - ఇవన్నీ చాలా తేలికగా దొరికే వస్తువులే కదా... వీటిని చక్కగా ఎండబెట్టి, అన్నీ సమానమైన బరువు వుండేలా తూచి తీసుకోండి. దేనికదే విడివిడిగా నూరి వస్త్రగాలితం గానీ బాగా మెత్తగా జల్లెడగానీ పట్టండి. అన్నింటినీ కలిపి, దాని మొత్తానికి సమానంగా పంచదార కలిపి - 1 చెంచా పొడిని పాలలో గాని మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగండి. ఇలా వ్యాధిని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండుమూడు సార్లు తాగవచ్చు.
  దీన్ని తీసుకుంటే, మొలలు, ఆకలి లేకపోవడం, ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు గొంతులో కాయలు (టాన్సిల్స్) వాయడం ఇలాంటి బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.
* కాంకాయన వటీ, బృహత్పూరణవటి అభయారిష్ట వంటి మందులు మొలల వ్యాధిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి.
* బూడిదగుమ్మడి కాయ హల్వా మొలలవ్యాధులకు బాగా మేలుచేస్తుంది. కూష్మాండ లేహ్యం, కూష్మాండ రసాయనం అనే మందులు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఒకటీ రెండు చెంచాల మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. వీలైతే ఈరెండింటినీ తీసుకోవచ్చు కూడా!

## జీర్ణశక్తి పెరిగే ఫార్ములా

బెల్లం, శొంఠి కరక్కాయ - ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకోండి. మెత్తగా దంచండి. లేదా బెల్లం పాకంలో శొంఠి పొడినీ కరక్కాయ పొడినీ కలిపి పెద్ద ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకోండి. ఒకటీ లేక రెండు ఉండలు ఉదయాన్నే తిని పాలు తాగండి. ఖాళీకడుపున తినడం అవసరం. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటుంది. కడుపులో వాతం చేరదు. గ్యాస్ ట్రబుల్ రాదు. స్కూల్‌కెళ్ళే పిల్లలకు మంచిది.

## మూత్రంలో మంటకు ఏలకులతో వైద్యం

సుఖవ్యాధులు కల్గినప్పుడు ముఖ్యంగా గనేరియా వ్యాధిలో మూత్రం అతిమంటగా వెడ్తుంది. దుర్వాసనతో కూడిన చీము వస్తుంటుంది. దీనికోసం, తక్షణం మంట బాధ తగ్గేందుకు ఓ చిన్న ఫార్ములా.............

ఏలకులు

లవంగాలు

జీలకర్ర

పెద్ద పల్లేరుకాయలు

మిరియాలు

పచ్చకర్పూరం

ఈ ఆరింటినీ సమానంగా కొనండి. ఇందులో పల్లేరు కాయలు, పచారికోట్లలో గాని, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ దొరుకుతాయి. ప్రయత్నిస్తే పల్లెటూళ్ళలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతాయి.

వాటిని బాగా ఎండించి మెత్తగా నూరి 1/2 చెంచా మోతాదులో పొడిని తీసుకొని పాలలో కలిపి తాగండి. మంట, పోటు, చీము తగ్గుతాయి. ఇది ఆ వ్యాధికి వాడుకునే మందులకు అదనంగా వాడవలసి ఉంటుంది. సుఖ వ్యాధులే కాకుండా, మూత్రంలో చీము దోషం వలన కూడా ఇలాంటి బాధలే వుంటూ వుంటాయి. వీరికి కూడా ఈ ఫార్ములా అద్భుతంగా మంటని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడ్తుంది.

## అతి వేడిని తగ్గించే "త్రికార్షిక చూర్ణం"

తరచూ జ్వరాలు వస్తున్న వారికి, ఎప్పుడూ విరేచనాలతో బాధపడ్తున్నవారికీ, తలతిరుగుడు కడుపులో ఉడుకు వంటి బాధలున్నవారికీ అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడే వారికీ వేడిచేసిందని, బాధపడేవారికీ అతి సులువైన చికిత్స ఉంది.

కొంచెం పెద్ద పచారీ షాపులకు వెళ్తే తుంగముస్తలు, అతివస, శొంఠి ఈ మూడు మూలికా ద్రవ్యాలూ దొరుకుతాయి. మూడింటినీ సమానంగా కొని తెచ్చుకోండి. బాగా ఎండించి మెత్తగా దంచి వస్త్రగాలితంగాని, జల్లెడగాని పట్టండి. ఈ మూడింటి మిశ్రమాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో "త్రికార్షికచూర్ణం" అంటారు. 1/2 చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని తేనెతో రంగరించి రెండు పూటలా తీసుకోండి.

అన్ని రకాల వాతవ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి వారు వాడుకునే మందులకు అదనంగా ఈ పొడిని ఇస్తే మందులు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. తలతిరిగే వ్యాధి వున్నవారికీ విరేచనాలు - అమీబియాసిస్ వ్యాధులున్నవారికి ఈ చూర్ణం బాగా మేలు చేస్తుంది. ఈ పొడిని తాగిస్తే జ్వరం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది.





## గొంతు బొంగురుపోతోందా? భలే చికిత్సలున్నాయి

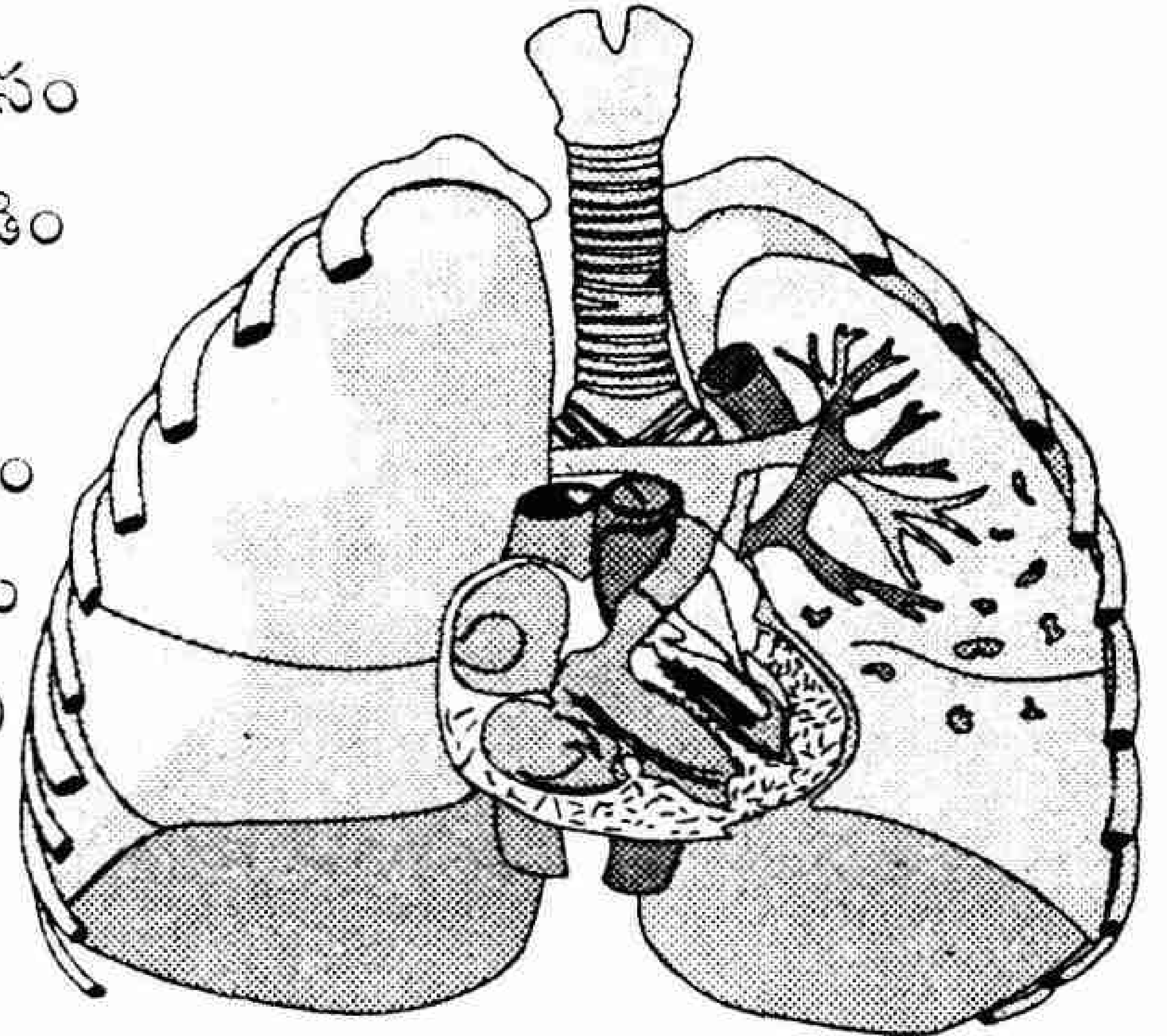
మాటిమాటికీ గొంతు బొంగురు పోతోందా...? వేయించిన శొంఠి, కరక్కాయ పై బెరడు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తేనెతోగాని, ఎండు ద్రాక్షతోగాని మళ్ళీ నూరి కుంకుడుగింజంత సైజు మాత్రలు చేసి బుగ్గన పెట్టుకొని ఆ రసం మింగుతూవుంటే గొంతులో గరగర, బొంగురు దగ్గు తగ్గుతాయి.

వాము, పసుపు, ఉసిరికాయల పై బెరడు యవక్షారం, చిత్రమూలం - ఇవన్నీ పెద్ద పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి - అరచెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది.

పాలలో ఉసిరికాయల (ఆకులని) పొడిని వేసి బాగా మరిగించి, రెండు మూడు పొంగులు రానిచ్చిన తర్వాత వడగట్టి ఆ పాలను తాగండి. గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది. బొంగురు పోతుంది.

మీకు దగ్గరలో రేగు చెట్టుంటే దాని ఆకుని కోసి మెత్తగా దంచి, చిక్కటి కషాయం కాచి, అందులో తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి తాగండి - దగ్గు, గొంతు బొంగురు పోవడం వంటివి ఉపశమిస్తాయి. ఇవన్నీ మనసుపెట్టుకొని ప్రయత్నిస్తే తేలికగా ఎవరికివారు చేసుకోగల్గిన చిన్ని చికిత్సలే. కానీ, అమోఘంగా పనిచేస్తాయి.

## క్షయ వ్యాధికి "లక్క" తో వైద్యం



టీబి జబ్బులో మేక పాలు, మేకమాంసం చాలా మేలు చేస్తాయి. తప్పనిసరిగా వాడించమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

టీబి జబ్బులో బాగా రక్తం వాంతిరూపంలో పడ్తున్నప్పుడు "లక్క"ను కొనుక్కొచ్చి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా పొడిని పెద్ద గ్లాసుపాలలో వేసి బాగా మరిగించి పంచదారవేసి కలుపుతూ తాగించండి. రక్తం పడడం ఆగుతుంది.

వావిలి చెట్లు రోడ్డు పక్కన ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంటాయి. దాని వేళ్ళు ఆకులు, కాయలు అన్ని క్షయవ్యాధిలో మేలు చేసేవే! వీటిని మెత్తగా దంచి చిక్కటి

రసం పిండండి. ఈ రసానికి సమానంగా నెయ్యి కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించండి. నీరంతా ఆవిరి అయిపోయి, నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేలా బాగా పాకానికి వచ్చేవరకూ పొయ్యిమీద వుంచండి. ఒక చుక్క నేతిని మంటమీద వేసి చూస్తే చిటపటలాడుతుంటే ఇంకా నీరున్నట్లు లెక్క. నీరు లేకపోతే, నెయ్యి మంటను పెంచుతుంది. అది సరిగ్గా పాకానికి వచ్చినట్టుగా భావించి పొయ్యిమీద నుంచి దించాలి. మరీ ఎక్కువ ఉంచితే నెయ్యి మాడిపోతుంది.

ఈ నేతిలో పంచదార కలిపి ఒకట్రెండు చెంచాలు ఉదయం, సాయంత్రం తినిపించి, వెంటనే కాసిని పాలు తాగించండి. మేకపాలు అయితే చాలా మంచిది. క్షయవ్యాధిలో ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని "నిర్గుండీ ఘృతం" అంటారు.

## వాంతులూ వికారాలూ తగ్గించే ఫార్ములాలు

వాంతులు ఎంతకీ ఆగడం లేదా.... ఈ చిన్ని ఫార్ములాల్ని ప్రయత్నించి చూడండి-

దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, జాజికాయలు జాపత్రి - వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. తేనెవేసి మళ్ళీనూరి చిన్నమాత్రలు కట్టె బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే వికారం తగ్గుతుంది. వాంతి ఆగుతుంది.

వెలగపండు, రేగుపండు - ఇవి వాంతుల్ని తగ్గించే శక్తి గలవి. వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని తీసుకొని అందులో తేనె, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు (వేయించి మెత్తగా దంచి) సమానంగా కలిపి తినిపిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి. మోతాదు విషయంలో కొంచెం హెచ్చు తగ్గులున్నా ఏమీకాదు.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర కరక్కాయ - వీటినన్నింటినీ మెత్తగా దంచి తేనెతో నూరి చిన్నమాత్రలు కట్టుకొని చప్పరించడం గాని, మింగేయడం కాని చెయ్యండి. వాంతుల్నిబట్టి శనగ గింజంత మాత్రలు రోజుకి ఆరేడు వరకూ మింగవచ్చు. వాంతులు, వికారాలు తగ్గుతాయి. కొందరికి ఆహారం తీసుకోగానే వాంతులు అవుతాయి. వాంతి వికారం తరచూ బాధపెడ్తుంటుంది.

## వాతపు నొప్పుల్లో ఓ చిక్కటి పానీయం

కీళ్ళు పట్టుకొని పోయినట్లుండి, నొప్పులు, పోట్లు, జ్వరం వంటి బాధలున్నప్పుడు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నాసరే, ఈ పానీయం తాగండి ముందు కాసింత బాధ నెమ్మదిస్తుంది. ఆ మందులు మరింత బాగా పనిచేస్తాయి.

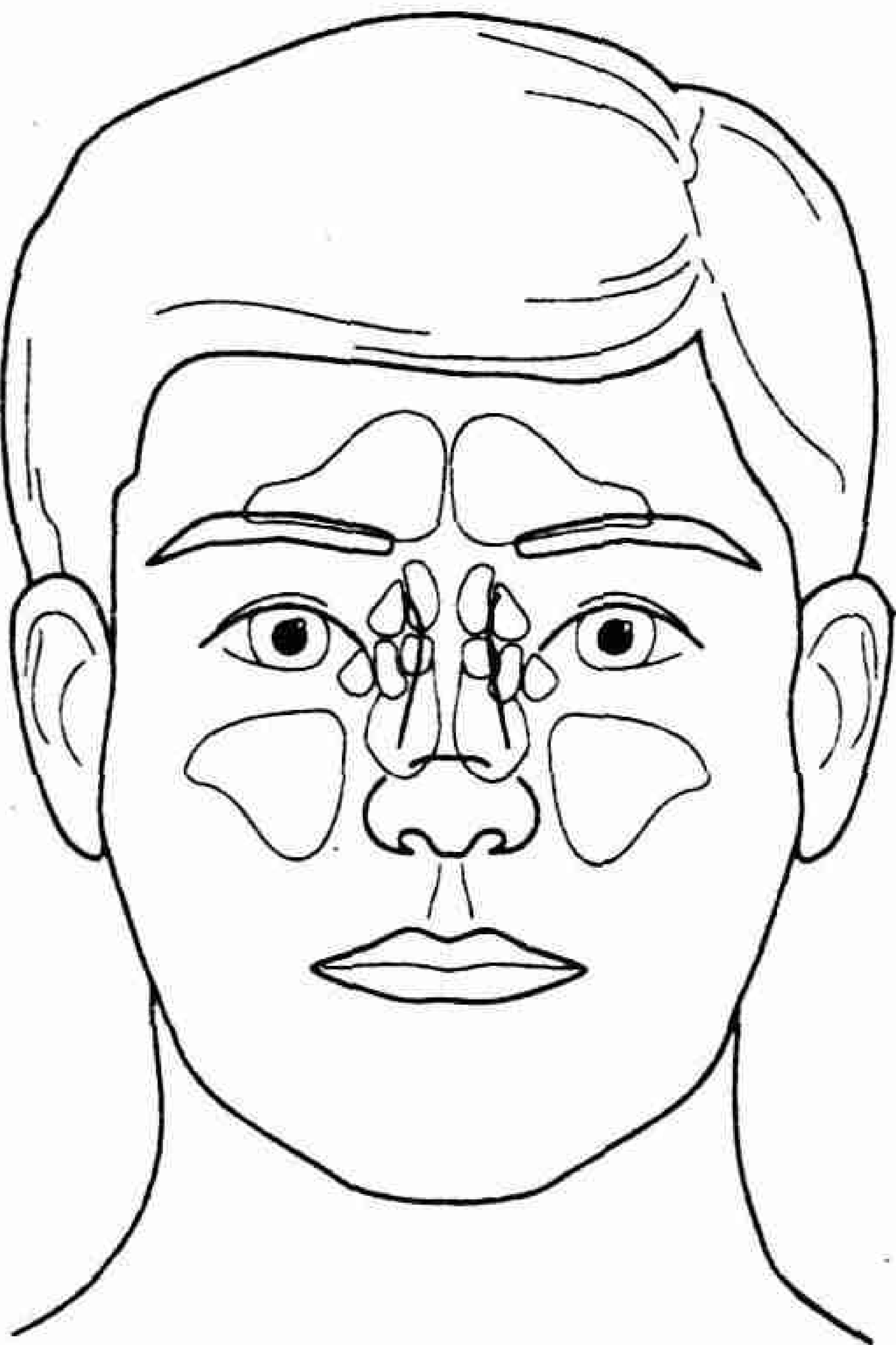
ఎండుద్రాక్ష, పిప్పలీమూలం, చవ్యం, చిత్రమూలం (ఇవి పచారీషాపుల్లో

దొరుకుతాయి) వీటిని మెత్తగా దంచి (మిక్సీ పట్టవచ్చు) ఆ పొడికి నాలుగురెట్లు నీరు పోసి ఒక వంతు మిగిలేలాగా బాగా చిక్కగా మరిగించి, గుడ్డలో వేసి వడగట్టి, అవసరమైతే తగినంత తీపి కలుపుకొని తాగండి. మీరు వాడుకొంటున్న మందులకు అనుపానంగా, అంటే - ఆ మందులు వేసుకొన్నాక ఈ చిక్కటి పానీయాన్ని తాగితే, నొప్పులకు సంబంధించిన ఆ మందులు మరింత బాగా పనిచేస్తాయి.

## నొప్పి పట్టినచోట ఉప్పుకాపు ఇలా పెట్టండి

ఉప్పును గానీ, ఇసకను గానీ బాగా వేయించి, ఓ గుడ్డలో మూటగట్టి, ఆ వేడివేడి మూటని గంజిలో ముంచి తీయండి. ఆ గంజికూడా వేడిగానే ఉంటుంది. నొప్పిపట్టిన చోటగానీ, బెణికిన చోటగానీ, వాచినచోటగానీ గంజిలో ముంచిన వేడి వేడి మూటతో బాగా కాపడం పెట్టండి. నొప్పులు, పోట్లు, కాళ్ళు చేతులు లాగడం మొదలైన బాధలు తగ్గుతాయి. ఎదురు రొమ్ములమీద ఇలా కాపడం పెడితే ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం తగ్గినట్లనిపిస్తుంది.

## నేసల్ ఎలర్జీ వున్నవారికి కఫాన్ని హరింపచేసే చక్కటి కారప్పొడి !!



తరచూ జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి కఫం సంబంధమైన ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారు సైనసైటిస్ వీటివలన జ్వరంతో బాధపడుతున్నవారు రోజూ వాడుకోవడానికి ఓ చక్కటి ఫార్ములా ఉంది.

పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం (మోడి) చవ్యం, చిత్రమూలం, శొంఠి - ఈ ఐదింటినీ పంచ మూలాలు అని పిలుస్తారు. పంచమూలాలు పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని ఎండించి మెత్తగా దంచి జల్లించి అట్టే పెట్టుకోండి. 1 చెంచా పొడికి పెద్ద గ్లాసు నీళ్ళు పోసి పావు గ్లాసు నీరు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, కావాలను కుంటే కొద్దిగా తీపి కలుపుకొని తాగండి. కఫం తగ్గి హాయిగా ఉంటుంది. ఆయాసం తగ్గుతుంది. నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. ఇదే పొడిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తినవచ్చు కూడా!!

## కఫం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తక్షణ విముక్తి కోసం చికిత్స

దగ్గు జలుబు, ఆయాసం కఫం ఎక్కువగా ఉండి, గొంతుకు అడ్డం పడినట్లుండటం, ఊపిరి ఆడక పోవడం వంటి లక్షణాలకు కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టే చికిత్సలు చేయాలి.

1. రోగి దృఢంగాఉండి తట్టుకోగలవాడైతే, వేడినీటిలో ఉప్పుకలిపి తాగిస్తే వాంతి అవుతుంది. కఫం బైటకువచ్చేసి హాయిగా ఉంటుంది.
2. రోగి బలహీనంగా ఉండి వాంతి చేయిస్తే తట్టుకోలేనప్పుడు ఆయాసం, దగ్గు తీవ్రంగా వున్నప్పుడు కాసిని వేడినీటిని తాగిస్తే కొంతవరకూ రిలీఫ్ ఉంటుంది.
3. పిప్పళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని తేనెతో కలిపి తినిపిస్తే కఫం తీవ్రత తగ్గుతుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆయాసాలలో ఇది మంచి గుణాన్ని ఇస్తుంది. మీరు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నా సరే ఈ ప్రయోగం మేలుచేస్తుంది.
4. ఉసిరికాయలపై బెరడు (లోపలి గింజలు తీసేయాలి). అలాగే కరక్కాయ పై బెరడు, పిప్పళ్ళు (నేతితో వేయించాలి), చిత్రమూలం (ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది) ఈ నాలిగింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడి కఫం వలన కలిగిన జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫం నుంచి రిలీఫ్ ఇస్తుంది.

## జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి?

జ్వరం ఇంకా వస్తూనే ఉన్నప్పుడు రోగికి ఏ ఆహారం ఇవ్వాలనే సందేహం ప్రతిఒక్కరికి వస్తుంది! అదే టైఫాయిడ్ జ్వరంగానీ, పేగులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులు గానీ కారణం కాకపోతే, తేలికపాటి ఆహారం ఇవ్వచ్చు.

పొట్లకాయ, ముల్లంగి, పెసరపప్పుతో చింతపండు వేయకుండా కట్టు, కందిపప్పు, లేతవంకాయ పిందెలు, ఆగాకర కాయలు, కాకర కాయలు, ములక్కాడలు వీటితో తేలికగా ఆహారపదార్థాలు చేసి పెట్టవచ్చు. బియ్యాన్ని, కందిపప్పు, పెసరపప్పునీ దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతాయి. అందువలన జ్వరంలో అన్నంపెట్టిన దోషం అంతగా ఉండదు.

టైఫాయిడ్ జ్వరంలో మాత్రం వేయించిన బియ్యపుజావ గంజి, మరమరాలుజావ, సగ్గుబియ్యంజావ, బార్లీజావ వంటివి ఇస్తే మంచిది. జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు ఆహార నియమములను సరిగా పాటించకపోవడం వలన పేగులు దెబ్బతిని గ్యాస్ ట్రబుల్‌వంటి





వ్యాధిలక్షణాలు కొత్తవి వస్తుంటాయి. ఈ చిన్న విషయాన్ని సున్నితంగా అర్థం చేసుకోవాలి. జ్వరం తగ్గిన తర్వాత కూడా రెండు మూడు రోజులపాటు తేలికపాటి ఆహారాన్నే తీసుకోవడం అవసరం. లఘుభోజనం చేయాలన్నమాట.

కఫం వలన కలిగిన జ్వరాలలో, ముఖ్యంగా దగ్గు జలుబు వంటి బాధలున్న జ్వరంలో పెసరకట్టు బాగా మేలు చేస్తుంది. ఒక వంతు పెసరపప్పు, నాలుగు వంతులు బియ్యం-వాటిని దోరగా వేయించి, మెత్తగా వండి అన్నంలాగా తినవచ్చు. బాగా వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఈ రెండింటినీ జావలాగా కాచి, పంచదార కలుపుకొని తాగితే జ్వరం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది.

## జ్వరంలో నోరు చేదు తగ్గించే ఉపాయం.

⁂ నోరుచేదు, నోటికి ఏదీ సహించక పోవడం వంటివి వున్నప్పుడు ఎండు ఉసిరికాయలపై బెరడు, ద్రాక్ష వీటిని సమానంగా తీసుకొని తగినంత పంచదార వేసి మెత్తగా నూరి, చిన్న మాత్రలు కట్టుకొని ఒకమాత్ర బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తే నోరు చేదుపోతుంది.

## వేడి చేసి ఒళ్ళు మండిపోతున్నట్లుందా? ధనియాలతో చికిత్స

కొన్ని జ్వరాలలో అమితమైన వేడి, ఒళ్ళంతా మంటలుగా వుంటుంది. కళ్ళు ఎర్రబడిపోతాయి. అరికాళ్ళు అరిచేతులూ నిప్పుల్లో పోసినట్లుగా వుంటుంది. మూత్రానికిగానీ, విరేచనానికి గానీ వెడితే నిప్పుల ధారగా విపరీతమైన మంటతో వెళ్తుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలనే మనవాళ్ళు వేడిచేసిందని అంటుంటారు ఈ వేడి లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు వెంటనే చలవని కల్గించే అతి సులువైన చికిత్సలు ఇదిగో..........

1. ధనియాల్ని మెత్తగాదంచి 2 చెంచాలు పొడిని గ్లాసునీళ్ళలో నానబెట్టి బాగా నానిన తర్వాత ఆ నీటిని వడగట్టి తీపి కలుపుకొని తాగితే శరీరంలో మంటలు తగ్గిపోతాయి.
2. అతిమధురం, తిప్పసత్తు, సుగంధిపాల మొక్కవేళ్ళు, ఎండుద్రాక్ష, ఇప్పపువ్వు, మంచిగంధం కలువపూలు, తామరపూలు (పుప్పొడితోసహా) - వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని సేకరించి ఎండించి, మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో నానబెట్టి - ఒక రాత్రంతా ఉంచి తెల్లవారంగానే తాగితే జ్వరంవచ్చినట్లుండటం, అలసట, దప్పిక, నొప్పులూ, వేడిచేసిన లక్షణాలూ తగ్గుతాయి.

3. మరమరాలుగానీ, జొన్నపేలాలు గానీ మెత్తగాదంచి 2 చెంచాలపొడిని నీళ్ళలో గానీ పాలలో గానీ వేసుకొని పంచదార కలిపి తాగితే వడదెబ్బ తగలదు. శరీరంలో వేడి తగ్గిపోతుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు దీన్ని తీసుకొంటే, త్వరగా జ్వరం తగ్గుతుంది. రక్తపోటు వున్నవారికి దీన్నిస్తే బిపీ త్వరగా తగ్గుతుంది.

## కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయా? సర్పయాగం చేయాల్సిందే!!

పిల్లల్లో సాధారణంగా అందరికీ కడుపులో పాములు సహజంగానే ఉంటాయి. ఆధునిక వైద్యంలో ఆల్‌బెండజోల్ వంటి మందులు అనేకం ఉన్నాయి. కానీ, ఏమందు వేసినా కడుపులో పాముల్ని అంత తేలికగా బైటకు వెళ్ళగొట్టలేం. మనం తినే ఆహారాన్ని అవి తిని బలుస్తూ వుంటాయి.

1. "ఖురాసానివాము" పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. ఇది కొంచెం చేదుగా వుంటుంది. 1 చెంచా ఖురాసాని వాముని గ్లాసునీళ్ళలో కలిపి, పావుగ్లాసు మిగిలేవరకూ మరిగించి, ఒకరాత్రంతా నిలవవుంచి, తెల్లవారిన తర్వాత వడగట్టి కాసింత బెల్లంగానీ, పంచదారగాని కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వండి. వారానికి ఒకసారి చొప్పున ఇలా తాగిస్తూండండి. పాములు విరేచనం వెంట పడిపోతాయి.
2. వాయు విడంగాలు పచారికొట్లలో గానీ, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ, దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి, నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. దాన్ని పైన చెప్పినట్లే చిక్కటి కషాయం కాచుకుని వడగట్టి, ఆ కషాయంలో పాలు కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. ఇది చేదుగా వుండదు. ఈ కషాయాన్ని రోజూ తాగితే బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు ఒళ్ళు తగ్గుతారంట కూడా!
3. దానిమ్మ చెట్టు బెరడుని మెత్తగా దంచి ఒకదాకటిలానే కషాయంకాచి, ఆ కషాయంలో సగం నువ్వుల నూనె కలిపిచికతా తాగిస్తే కడుపులో ఏరకమైన పాములైనా చచ్చిపడిపోతాయి.
4. కొబ్బరికాయ పీచు తీసేప్పుడు సన్నని నూని వంటిది రాల్తుంది. ఈ నూగులో బెల్లం కలిపి నూరి కుంకుడుకాయంత వుండ కట్టి పూటకు ఒకటి రెండు చొప్పున రెండు పూటలా తింటే, కడుపులో పెరిగే బద్దెపురుగు (TAPE WORM) చచ్చిపోతుంది.

విడవకుండా రోజూ తింటేనే ఫలితం కన్పిస్తుంది

## నోటిపూతకు ఎండుఖర్జూర లేపనం

జ్వరం వస్తే కొంతమందికి నాలిక ఎర్రగా పుండ్లుపడి వాచిపోవడంగానీ, పగిలినట్లవడం గానీ, జరుగుతుంది. మంచినీళ్ళు కూడా తాగలేరు - ఒక్కోసారి. అలాంటప్పుడు





ఎండుద్రాక్షను తెచ్చి, మెత్తగా నూరి తేనె కలిపి నాలికకు రాయండి. పూత తగ్గుతుంది. మంట తగ్గుతుంది. నాలిక ఎండిపోయినట్లుగా వుండటం తగ్గుతుంది. నీరూరుతుంది.

## గవదబిళ్ళల్లో వాపునొప్పి తగ్గించే ఉపాయం

గవదబిళ్ళలు వాచి, పోటుపెడ్తున్నప్పుడు ఓ చిన్న చిట్కావుంది - ఉలవలు, నేలగుమ్మడు, నల్ల జీలకర్ర - ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకోండి. పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. మెత్తగా దంచి, నీళ్ళుకలిపి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు వాచిన గవదబిళ్ళల మీద పట్టువేయండి. నొప్పి,వాపు పోటు నెమ్మదిస్తాయి క్రమేణా!

## ఎక్కిళ్లను తగ్గించే ఉపాయాలు

ఎక్కిళ్ళు అధికంగా వస్తుంటే, హింగ్వాష్టక చూర్ణం 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, అందులో 1/4 చెంచా కన్నా తక్కువగా మయూర పింఛభస్మం కలిపి మజ్జిగలో వేసి తాగించండి. ఎక్కిళ్ళు వికారం, కడుపులో మంట, గ్యాస్, వాంతులతో సహా కడుపులో బాధలన్ని తగ్గుతాయి.

జాతిఫలాది చూర్ణం తేనెతో రంగరించి ఒక చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకొంటే కడుపులో ఉడుకుతగ్గి నిద్రపడ్తుంది.Initation వుండదు.

నారికేళలవణం, శంఖభస్మ, వరాటభస్మ ఈ మూడింటినీ 10 గ్రాముల చొప్పున కలిపి 1/4 చెంచాపొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగించండి. ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

## ఫ్లూ వ్యాధికి "త్రిభువన కిర్తిరసం మంచి మందు

ఫ్లూ వ్యాది చాలా విచిత్రమైంది! చూస్తుండగానే ముంచుకొచ్చినట్లు వస్తుంది. అంతలోనే జ్వరం వచ్చినట్లయి రోగిని పడుకోబెట్టేస్తుంది.

1. ముందు కొద్దిగా పడిశభారం, జలుబువంటివి కన్పించవచ్చు. వెంటనే తగిన జాగ్రత్త తీసుకొంటే ఫ్లూజ్వరం పెరగకుండా ఆగవచ్చు.
2. దగ్గు, జ్వరం, ఒళ్ళుమంటలుగా వుండటం, న్యూమోనియం వంటి బాధలు వెంట వెంటనే వస్తుంటాయి.
3. చల్లగాలి తగలనీయకండి, అలాగని, అసలు గాలే లేకుండా బంధించకండి. పరిశుభ్రమైన గాలి ఇంట్లోకి వచ్చేలా చూడండి.
4. విరోచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూడండి.

5. త్రిభువన కీర్తి బిళ్ళలు పూటకు 1 చొప్పున మహాసుదర్శన చూర్ణం బిళ్ళలు పూటకొకటి చొప్పున వాడితే ఫ్లూ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి. అవసరం అయితే రోజు 2-3 సార్లు వాడవచ్చు కూడా.
6. శీతాంశురసం, ఆనందభైరవి ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా వేయండి. ఫ్లూజ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది.
7. ఈ పుస్తకంలో జలుబు, జ్వరం తగ్గడానికి చెప్పిన జాగ్రత్తలన్ని పాటించండి.
8. ద్రాక్షా రిష్టం 2 చెంచాల మోతాదులో నీళ్ళలో కలిపి తాగితే జ్వరంలో నీరసం రాకుండా ఆపుతుంది.
9. వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు లక్ష్మీ విలాసరసం స్వచ్ఛందభైరవి, రసరాట్, అగ్నికుమారం వంటి ఆయుర్వేద మందులు వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాడవలసి ఉంటుంది.

## ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు - "అష్టీలా మూత్ర ఘాతం"

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని " అష్టీలా" - మూత్రాఘాతం" అంటారు. అష్టీలా గ్రంధి (Prostate Gland) లో వాపు, దీనికి కారణంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తోంది.

* ఈ వ్యాధికి కారణాల్లో ముఖ్యమైంది నియమాలులేని జీవిత విధానమే! వేళాపాళలేని ఆహారపు అలవాట్లు, నైట్ డ్యూటీలు, ఇవి ఈ వ్యాధిని పెంచుతాయి. లేని దాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. కాబట్టి నియమం ప్రకారం ఆహార విహారాలు పాటిస్తూ, వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర వంటివి ఖచ్చితంగా అలవాటు చేసుకోండి. ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
* మలబద్ధకం ఎట్టి పరిస్థితిల్లోను వుండకూడదు. ముఖ్యంగా మలద్వారం దగ్గర విరేచనానికి వెళ్ళడం కోసం అతిగా వత్తిడిని కల్పిస్తూ ముక్కి ముక్కి విరేచనానికి వెళ్తే దాని ప్రభావం ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మీద పడి వ్యాధి మరింత త్వరగా పెరుగుతుంది.
* మూత్ర విరేచనీయ చూర్ణం బజార్లో దొరుకుతుంది. అది వాడ్తుంటే మూత్రం కష్టంగా వెళ్ళకుండా ఫ్రీగా అవుతుంది.
* త్రియోదశాంగ గుగ్గులు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.

## నీరసం నిలబడి పోయిందా.... అయితే ఇవి చదవండి

ఎప్పుడూ నీరసంగానే వుంటోందా...? ఏ జబ్బు లేదని డాక్టర్లు చెప్తున్నారా...షుగర్, బీపీ వంటి వ్యాధులు కూడా లేవా....?





1. అజీర్తి వుండి వుంటుంది. అది చూసుకోవాలిముందు. జీర్ణశక్తి పెరిగితే గాని, తిన్నది వంట బట్టదు. తిన్నది వంట బడితేనే కదా...శరీరానికి శక్తి కలిగేది....!
2. మానసికంగా ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు, అసూయ వంటివి కూడా మన శరీరాన్నే నీరసింప చేస్తాయి. మీకు ఎవరిమీద కోపం వచ్చినా, ఎవరికి మీ మీద కోపం వచ్చినా మొదటగా నష్టపోయేది మీరే... నీరసంతో!
3. రక్తం తక్కువగా వుండటం కూడా కారణం కావచ్చు. రక్తపుష్టికి కావలసినవి వాడుకొంటే సరిపోవచ్చు. వైద్యుడి సలహా పొందండి.
4. లివర్ బలంగా లేకపోవడం కూడా కారణం కావచ్చు. లివర్ పరీక్షల్లో ఏ లోపమూ కన్పించక పోయినప్పటికీ, లివర్‌ను సంరక్షించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఒక్కసారి మీ నీరసాన్ని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంటాయి.
5. పనివత్తిడి అధికంగా వుండటం, పనులు పూర్తిచేయలేమేమోననే భయంకూడా నీరసానికి కారణం కావచ్చు. తగిన విశ్రాంతి తీసుకుని కొద్దిసేపు రిలాక్స్ అవ్వండి. నీరసం తగ్గిపోతుంది.
6. అలసట, నిద్రలేక పోవడం కారణంగా నీరసం వస్తున్నట్లయితే, గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చెయ్యండి. "స్నానం శ్రమహరాణం" అన్నారు. స్నానం వలన తక్షణం శ్రమ, అలసట తగ్గుతాయి. కేవలం కళ్ళు, కాళ్ళు కడుక్కొంటేచాలు బోలెడంత శక్తి వచ్చినట్లనిపిస్తుంది కూడా!
7. నీరసం శనిలా వదలకుండా పట్టి పీడిస్తుంటే మీరు దాన్నినిర్లక్ష్యంగా వదిలేసి, చక్కగా ఆరుబయటకి వచ్చి బలవంతంగా నైనా సరే చక్కని వ్యాయమం చేయండి. లేదా తెల్లవారు ఝామున అలా ఊరంతా ఓ రౌండ్ - మార్నింగ్ వాక్ - చేసి రండి. నీరసం తగ్గిపోతుంది.
8. అశ్వగంధాది చూర్ణం పాలలోకలిపి (చెంచామోతాదులో) తీసుకోండి అవసరం అయితే రెండు పూటలూ... నీరసం తగ్గిపోతుంది.
9. సంశమని మాత్రలు పూటకు ఒకటి లేక రెండు చొప్పున రోజూ మూడు సార్లు వేసుకోండి.
10. అగ్నితుండీ వటి, మండూర లోహవటి ఇవి రెండూ ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున వేసుకొంటే జీర్ణశక్తి బలంగా వుంటుంది. రక్తపుష్టి కల్గుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది
11. షడ్గుణం, మకరధ్వజం, పూర్ణ చంద్రోదయం వంటి మాత్రలు అనుపానాలతో వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాడవలసి వుంటుంది!.





## అమ్మవారు- పొంగు వచ్చినప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు

చిన్నమ్మవారు, పెద్దమ్మవారు. పొంగు వంటి జ్వరాలు వైరస్ వలన వచ్చేవి. వీటికి చికిత్సలేదు. సాధారణంగా వారం, పదిరోజుల్లో వాటికవే తగ్గిపోతాయి. కొందరిలో మాత్రమే తీవ్రమైన నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు, జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, దురదలు, మంటలుగా వుండటం, వాంతులు, విరోచనాలు వంటి బాధలుంటే, అవి తగ్గేందుకు మందులు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు. అస్సలు డాక్టరు పేరే ఎత్తకూడదనుకోవడం మూర్ఖత్వం! మందులతో పాటు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

1. రోగిని ప్రత్యేకంగా ఒక గదిలో వుంచండి. ఆ గదిలోకి ఇతరులు ఎవ్వర్నీ వెళ్ళనీయకండి.
2. పిల్లలు తెలియక పొక్కుల్ని, బొబ్బల్ని గీరుతుంటారు. అలాంటివి చెయ్యనీయకండి
3. నెయ్యిగాని, వెన్నగాని శరీరానికి పట్టిస్తే చల్లగా హాయిగా వుంటుంది రోగికి.
4. సంశమని వటి, శీతాంశురసం ఇవి రెండూ ఒక్కమాత్ర చొప్పున ఉదయం సాయంత్రం ఇస్తుంటే, ఈ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు రాకుండా వుంటాయి.
5. పాలు, పెసరకట్టు, కందికట్టు, సగ్గుబియ్యంగానీ, బార్లీజావ వంటి తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇస్తే మంచిది.

## అతి చల్ల గాలులకూ మూతి వంకర పోవచ్చు ఒక్కోసారి!

అతిచల్లగాలికి కూడా ఒక్కోసారి మూతివంకర పోవచ్చు. మామూలుగా మూతివంకర పోయే వ్యాధిని "బెల్స్‌పాల్సీ" అంటారు. ఇది వైరస్ వలన వస్తుంది. ఇది కాకుండా, శీతాకాలంలో చలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలలోగాని, వృద్ధుల్లోగానీ మూతి ఒక పక్కకు లాగేయడం జరుగుతుంటుంది.

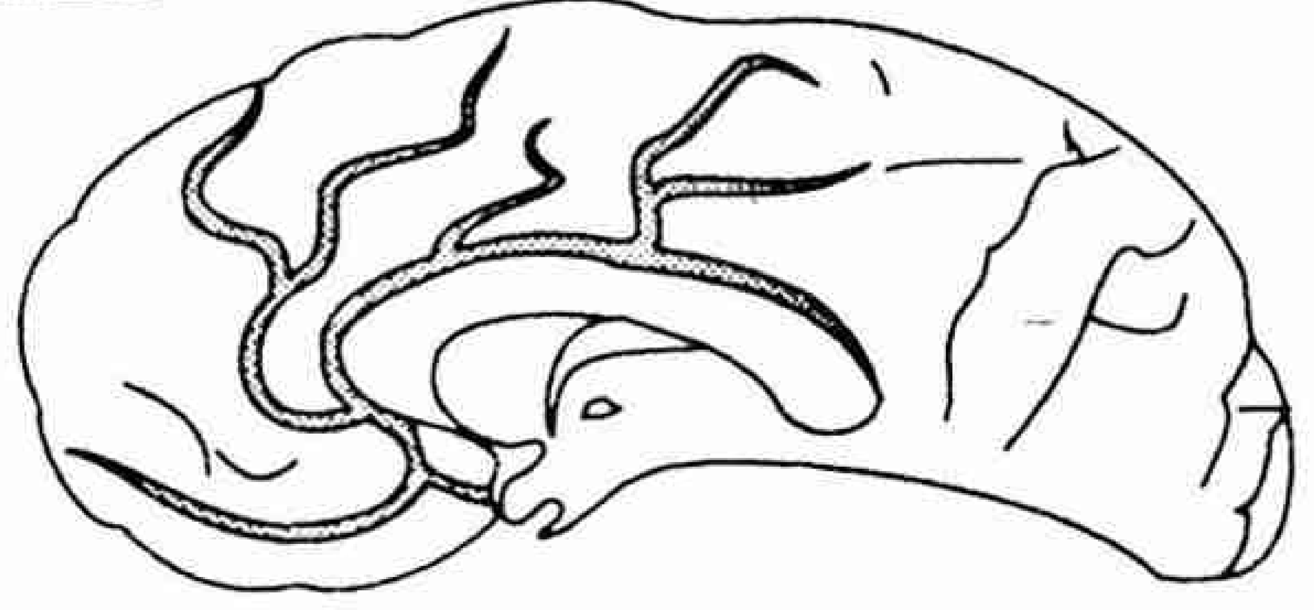
మహాయోగరాజగుగ్గులు, అగ్నితుండీ వటి, వాతగజంకుశం వంటి మందులు ఇలాంటప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి.

## మూర్ఛల రోగి తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు

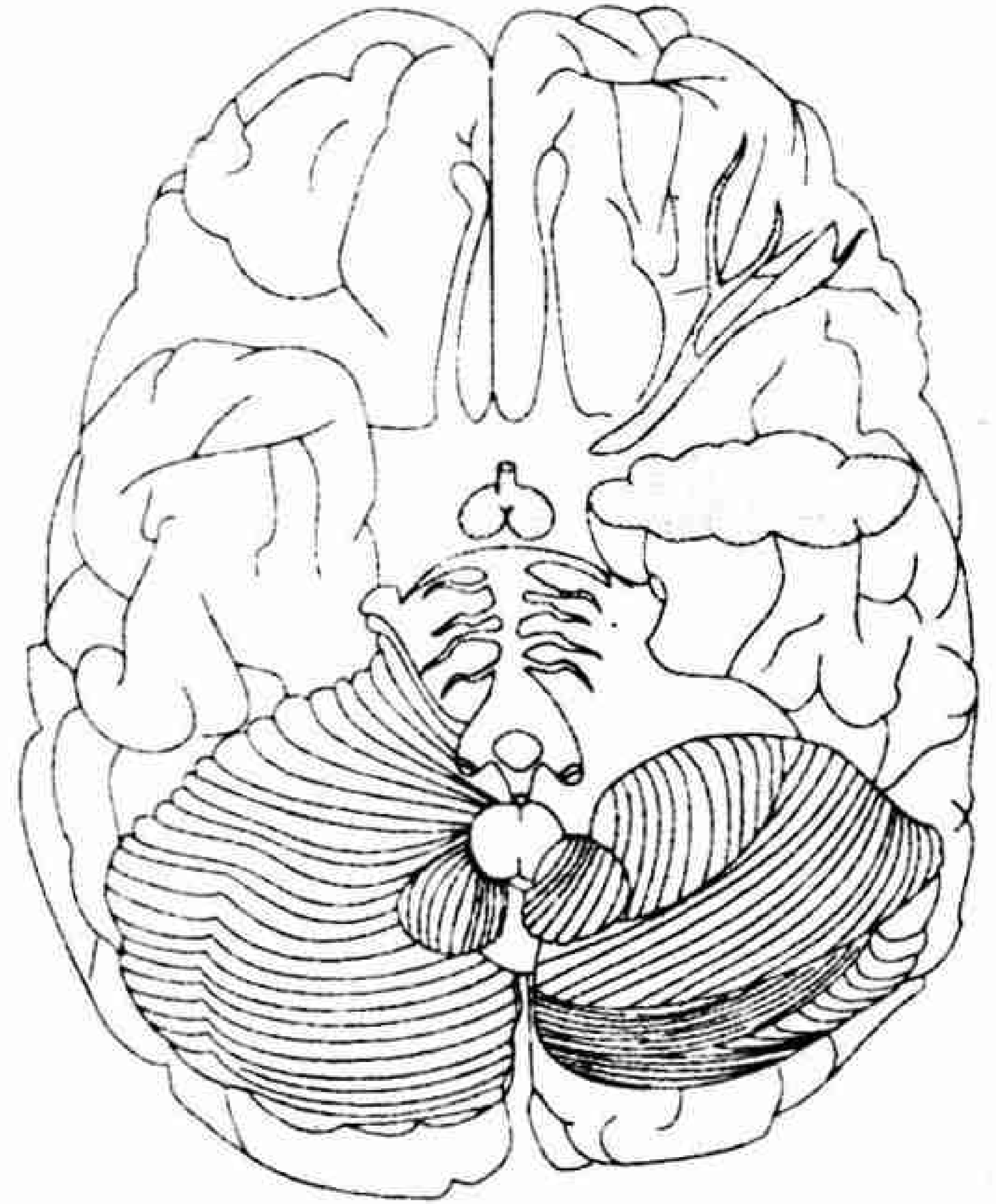
మూర్ఛలు వచ్చి పడిపోయే రోగులకు వైద్యులు మెదడు పరీక్షలు చేసి, కారణాన్ని నిర్ధారించి చికిత్స చేస్తారు. ఆ మందులు అవసరం అయితే జీవితాంతం వాడవలసి వుంటుంది కూడా! అయితే, రోగి, మందులతో పాటుగా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించవలసి వుంటుంది.







1. మత్తుపదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాలు, తాగుడు అలవాటు, పొగత్రాగే అలవాటు, ఆఖరికి గుట్కాలు, పాన్ మషాలాలు కూడా పూర్తిగా మానితీరాలి. వాటిని కొనసాగిస్తూ ఏ మందులైన నాడడం అర్థం లేనిది.



2. ఇంటి వాతావరణం పరిశుభ్రమైన గాలి లోపలికి వచ్చేదిగా వుండాలి. చీకటిగావుండే ఇరుకుగదుల్లో వుండకూడదు.
3. ఏసీ సినిమా హాళ్ళకు వెళ్ళకూడదు. జనం ఎక్కువగా కుక్కినట్లుండే చోట్లకు వెళ్ళకూడదు. ఇరుకుప్రదేశాల్లో తిరగ కూడదు. గాలి ఫ్రీగా ఆడే చోట మాత్రమే వుండాలి.
4. తెల్లవారు ఝామూనే నిద్రలేచి ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు, ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం మంచి అలవాటు.
5. అజీర్తికరమైన ఆహారపదార్థాలు తినవద్దు. అతిగా వేడిచేసేవి, మషాలాలు, ఊరగాయలు దుంపకూరలు, గోంగూర వంటివి పూర్తిగా మానేస్తే మంచిది. అలాంటివి తిన్నప్పుడు కడుపులో తేడాగా వుంటే, ఆ రోజు మూర్ఛ వస్తుందేమోనని అనుమానంగా వుంటే, వాంతి అయ్యేందుకు ఉప్పునీరుగానీ, అతి మధురం చూర్ణం గానీ తీసుకొని వాంతి అయ్యేలా చూసుకుంటే తేలికగా వుంటుంది.
6. కొత్త సున్నం 1 చెంచా పొడిలో 1 చెంచా నవాసారం (ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) కలిపి చిన్న ముక్కుపొడుం డబ్బీలో పోసి వుంచుకొని మూర్ఛ వచ్చిన రోగికి వాసనచూపిస్తే మూర్ఛల ఉధృతి తగ్గుతుంది.
7. పిల్లల్లో ఫిట్సు జబ్బు రావడానికి అధికంగా జ్వరం రావడం ఓ కారణం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఎక్కువసేపు వంటిమీద వేడి లేకుండా తడిగుడ్డలతో శరీరాన్ని చుట్టడం, వెంటనే చెమటలు పట్టి, జ్వరం తగ్గే మందులు వాడటం అవసరం. జ్వరం మరీ ఎక్కువసేపు వుంటే ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

ఫిట్స్ జబ్బున్న వారిలో ఈ నియమం మరీ మరీ అవసరం. పెద్దలక్కూడా అంతే!

8. ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు రోగిబంధువులు రోగిమీద పడడం, చుట్టూ జనం మూగడం, భోరున ఏడుస్తూ హడావిడి చేయడం వలన రోగికి గాలి ఆడక, ఊపిరాడని పరిస్థితి వస్తుంది. అందుకని, ఎవరైనా ఒకరు చొరవగా ముందుకొచ్చి, రోగిని వీలైతే అతను పడుకున్న మంచంతో సహా ఆరుబయటకు, గాలి బాగా వీచే చోటికి మార్చండి ముందు. అందర్ని అవతలికి దూరంగా పంపించేయండి. రోగిని ఎవరూ చేత్తో తాకకుండా చూడండి. విసినికర్రల్తో విసిరించండి మంచి గాలికోసం.
9. ముఖంమీద చన్నీళ్ళను చల్లి తుడవండి.
10. పళ్లమధ్య నాలిక పడి నలిగిపోతుంది. ఒక్కో సారి, ఫిట్సువేగానికి నాలిక తెగిపోవచ్చు కూడా! అందుకు **"Air way"** అనే చిన్న రబ్బరు గొట్టం దొరుకుతుంది. అది ఇంట్లో ఎప్పుడూ రెడీగా వుంచి ఫిట్స్‌రాగానే నోట్లో పెట్టండి. నాలిక సేఫ్‌గా వుంటుంది. గాలిఫ్రీగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెడ్తుంది. ప్రాణాపాయం జరగదు. ఒక వేళ "ఎయిర్‌వే" దొరకకపోతే గట్టి చెంచానైనా నోట్లో వుంచవచ్చు. కొంతవరకూ నయం నాలిక నలిగి పోకుండేందుకు.
11. ఫిట్స్‌వ్యాధి వున్నవారికి ఎప్పుడూ మలబద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అవసరం అయితే రోజూ సులభ విరోచనానికి మందులు వాడుకోవడం కూడా అవసరమే!

## జ్వరం తగ్గాక 'మజ్జిగ పులుసు' వండి పెట్టండి

జ్వరం వచ్చి తగ్గిన వాళ్ళకి మజ్జిగ పులుసు మంచి పథ్యకరమైన ఆహారపదార్థం. కానీ, మన వాళ్ళు ఇంట్లో మజ్జిగ , పులిసి మిగిలిపోయినప్పుడు మాత్రమే మజ్జిగ పులుసు తయారు చేస్తారు. అది తప్పు. పులవనివి ఆ పూటకు ఆపూట తోడుపెట్టిన తియ్యటి మజ్జిగతో మజ్జిగ పులుసుచేసుకొని అన్నంలో వేసి నెయ్యివేసి పత్యంగా పెట్టండి. తేలికగా అరుగుతోంది. కడుపులో బరువుగా వుండదు.

కాకరకాయకూర (ఉల్లిపాయకారంతో వండకండి), లేత ముల్లంగి, లేత వంకాయపిందెలు, వేప పువ్వు పచ్చడి, పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొరకాయ వంటి తేలికగా, అరిగే కూరల్ని వండిపెడితే జ్వరం వచ్చి తగ్గిన వాళ్ళకి చాలా హితకరంగా వుంటుంది.

## విరేచనానికి వేసుకున్న తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

విరేచనం మాత్ర వేసుకుని, విరేచనాలు బాగా ఎక్కువ అవుతున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.





1. విరేచనానికి వేసుకున్న తర్వాత చన్నీళ్ళతో కళ్ళు, ముఖం కడుక్కొని ప్రశాంతంగా రెస్ట్ తీసుకోవాలి.
2. గాలిలో తిరగవద్దు. విరేచనం మాత్ర వేసుకొన్నతర్వాత బైటకు పనులమీద వెళ్ళకుండా ఇంట్లోనే అందుబాటులో వుండండి.
3. విరేచనాలు సంపూర్తిగా అయ్యేవరకూ చన్నీళ్ళు తాగవద్దు. గోరువెచ్చని నీటినిగాని, కాచి చల్లార్చిన నీటిని గాని తాగాలి.
4. కడుపులో అజీర్తి దోషాలు బాగా ఉన్నవారికి విరేచనానికి వేసుకున్నప్పుడు కడుపులో నొప్పి, బొడ్డు దగ్గర బిగిదీసినట్లుండడం, డొక్కల్లో పోట్లు అపాన వాయువులు వెళ్ళడం -ఇలా వుంటుంది. శరీరం బరువుగా వుంటుంది. కొందరికి దురదలు, దద్దుర్లు వస్తాయి. తిక్కతిక్కగా వుంటుంది కూడా! తలతిరగడం, గాభరాగా వుండటం, వాంతి, వికారంతో ఖంగారు చేస్తుంటారు.
5. ఇలా వచ్చినప్పుడు మీరు ఖంగారు పడి, రోగిని ఖంగారు పెట్టకండి. మంచినెయ్యి ఐదారు చెంచాలు తాగించండి. షుగర్‌లేని వ్యక్తికైతే పంచదార నెయ్యి కలిపి తినిపిస్తే కడుపులో హడావిడి ఆగుతుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠి వీటిని మెత్తగా దంచి పొడిని ఉప్పుకలిపి మజ్జిగలో వేసి తాగించండి. జీర్ణశక్తి మామూలుగా వస్తుంది. శరీరం తేలిక అవుతుంది.
6. శరీరాన్ని చన్నీళ్ళతో తుడిస్తే అధికంగా విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు నీరసం కలగకుండా వుంటుంది. బియ్యపు జావలో గానీ మరమరాలు జావలోగాని తేనె కలిపి తాగిస్తే నీరసం రాకుండా వుంటుంది.
7. మీకు దగ్గరలో మామిడి చెట్టు వుంటే, దాని బెరడు తెచ్చి, పెరుగుతో కలిపి పేస్ట్‌లా చేసి బొడ్డుచుట్టూ వేపనం చెయ్యండి. విరోచనాలు ఆగుతాయి.
8. విరేచనాలకు వేసుకున్నతర్వాత తలంటిపోసుకోవద్దు. విరేచనాలు పూర్తిగా ఆగాయి అన్పించేంత వరకూ స్నానం కూడా చేయవద్దు. ఎక్సర్‌సైజులు చేయకండి. విరేచనానికి వేసుకున్న రోజు లైంగిక కృత్యం ఆపాలి.
9. కందికట్టు, పెసరకట్టు, బియ్యపు జావ, మాంసరసం (సూపు), ఇలాంటి తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని మాత్రమే విరోచనానికి వేసుకున్న రోజు తీసుకోవాలి.
10. ఈ నియమాలన్ని ఎక్కువ విరోచనాలు అయ్యేందుకు విరోచనాల మందు వేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే వర్తిస్తాయి. రోజూ విరోచనం ఫ్రీగా అయ్యేందుకోసం మృదువిరేచన కారులైన సునాముఖి కరక్కాయ వంటివి వాడుతున్నప్పుడు ఇంత కఠినంగా నియమాలు పాటించనవసరం లేదు.





## ఒక పట్టాన విరేచనం కాని వారికి అభయాది మోదక్ బిళ్లలు

విరేచనం కావడానికి విరేచన మాత్ర ఇంతమోతాదులో వేసుకోవాలనే నియమం అందరికీ ఒకేలా వుండదు ఎందుకంటే కొందరికి విరేచన మాత్ర చేత్తో పుచ్చుకుంటే విరేచనం కావచ్చు. కొందరికి డబ్బాడు మాత్రలు మింగినా కడుపు కదలక పోవచ్చు. కాబట్టి, శరీర తత్వాన్ని బట్టి, మృదు విరేచన మాత్ర సరిపోయే వారికి సునాముఖి. కరక్కాయ, అల్లం రసం వంటివి సుఖంగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. అలా కాకుండా తీవ్రమైన విరేచన మాత్ర వేస్తే గాని విరేచనం కానివారు వాడుకోవడానికి 'అభయాదిమోదక్' అనే బిళ్ళలు (ZANDU) కంపెనీవి తేలికగా దొరుకుతాయి. అరమాత్ర నుంచి ఒక మాత్ర వరకూ దీన్ని రాత్రి పడుకోభోయే ముందు వేసుకోవాలి. కొందరికి ఎక్కువ విరేచనాలు కావచ్చు. చూసివేసుకోవాలి. ఇరిటబుల్ బవుల్‌సింద్రోమ్ అనే వ్యాధి లక్షణంలో ఇలా జరగవచ్చు. ఇలా విరేచనం అవుతున్నప్పుడు నేతిలో సైంధవలవణం సగభాగం కలిపితినేయాలి. నాలుగైదు చెంచాల నేతిని తీసుకోవచ్చు. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేవరకూ రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకోవాల్సి రావచ్చుకూడా!

మలం ఎంతోప్రయత్నించి బాగా వత్తిడితో ముక్కితే గానీ రావడం లేదని అనిపించినప్పుడు వాము, బిడాలవణం ఈ రెండింటినీ మెత్తగా దంచి వేణ్ణీళ్ళతో కలిపి తాగాలి. 1-2 చెంచాల వరకూ అవసరం కావచ్చు.

## కీళ్లవాతంలో ఓ వినూత్న చికిత్స

బియ్యం కడుగునీళ్ళకుగాని, మిగిలిపోయిన చద్దనం వేసిన నీళ్ళను గానీ ఓ వారం రోజుల పాటు కుండలో పోసి మూకుడుతో మూసి వాసెనగట్టి నిలవ వుంచండి. పుల్లటివాసన వస్తూండే ద్రవం తయారౌతుంది. దీన్ని కాంజికం అంటారు. ఈ కాంజికం ఓ గ్లాసు తీసుకొని, అందులో శొంఠి పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగితే కీళ్ళనొప్పులు నడుం నొప్పి, వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. రోజు ఇలా తాగాలి. కాంజికాన్ని రెండు మూడు రోజులకొకసారి తయారు చేస్తుంటే రోజూ తాగడానికి వీలు అవుతుంది.

## గౌట్ వ్యాధికి "పిండతైలం" మంచి మందు

"గౌట్" వ్యాధిని ఆయుర్వేదంలో " వాతరక్తం" అనే వ్యాధిగా పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధిలో కీళ్ళ దగ్గర, ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ కణుపుల దగ్గర వాపులు వస్తాయి. ఈ వాపుల్ని తగ్గించడానికి పిండతైలం అనే మందు బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది "ముద్ద" రూపంలోనూ





లైలంగా కూడా దొరుకుతుంది. ముద్ద దొరికితే ఆయింట్‌మెంట్ లాగా వాడుకోవచ్చు. లేదా నువ్వులనూనె గానీ, కొబ్బరి నూనె గాని కలిపి వేడి చేస్తే కరిగి, 'తైలం' రూపంలోకి మారుతుంది. ఈ తైలంతో వాపులు వచ్చిన చోట మర్దన చేస్తే గౌట్‌లో నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

## మూర్ఛల వ్యాధిలో అతిమధురంతో ఘృతం

ఫిట్స్ వ్యాధిలో అతిమధురంతో చేయగల మరోచక్కటి ఫార్ములా వుంది

యష్టిచూర్ణం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. బూడిదగుమ్మడి కాయ బాగా ముదిరి బూడిద పట్టిన దాన్ని మెత్తగా దంచి ఆ గుజ్జును గుడ్డలో వేసి పిండితే నీళ్ళు వస్తాయి. ఈ నీళ్ళు అతి మధురం (యష్టి) చూర్ణానికి 18 రెట్లు తీసుకోండి. అతిమధురంతో సమానంగా నెయ్యికలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి మరిగించండి. నీళ్ళని ఆవిరై నెయ్యిమాత్రమే మిగిలిన తర్వాత దించి వడ గట్టండి. ఇది "కూష్మాండాది ఘృతం" దీన్ని రోగి వయసునిబట్టి రెండు మూడు చెంచాల మోతాదులో ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపున తాగిస్తే ఫిట్స్ వ్యాధిలో చాలా మేలు చేస్తుంది.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మలబద్ధకానికి చికిత్స

అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో తరచూ జిగట విరేచనాలు అవడం, భోజనం చెయ్యగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం వంటి లక్షణాలతో పాటు, ఒక్కోసారి మలబద్ధకం కూడా వస్తుంది.

మజ్జిగ, పెరుగుమీద మీగడ, బియ్యపుజావ లేక పోతే గంజి, తగినంత నెయ్యి, అల్లం రసం ముల్లంగి రసం(జ్యూస్) దానిమ్మజ్యూస్ ఇలాంటివాటిని కలిపి తాగితే పేగులు అర్చుకు పోవడం తగ్గి విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ముఖ్యంగా ముల్లంగి జ్యూస్‌తో పెరుగుమీగడ గాని, పెరుగు గాని కలిపి బాగా చిలికి తాగుతూంటే మలబద్ధకం రాదు. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

మలబద్ధకంతో బాధపడే వారు తప్పని సరిగా అమీబియాసిస్ ఉన్నదేమో చూపించుకోవడం అవసరం.

ఒక్కోసారి మలం మేక పెంటికల్లా (Pellatess Like)ఉండలు ఉండలుగా గట్టిగా రాయిలాగా బాధపెడుతూ అవుతుంది. ఇది ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి లక్షణం. ఇందులో ముందుగా విరేచనం మెత్తబడేలా చేసేందుకు ఈ చికత్సలు బాగావుపయోగిస్తాయి.

# నోటి దుర్వాసన పోగొట్టే మాత్రలు

నోటి దుర్వాసనకు ముఖ్యకారణం మలబద్ధకం. కడుపులో అజీర్తి పోయి, విరేచనం ఫ్రీగా అయితేగాని నోటి దుర్వాసన పోదు. అందుకని, ఈ పుస్తకంలో జీర్ణశక్తి కోసం, విరేచనం ఫ్రీగా కావడం కోసం చెప్పిన అనేక ఫార్ములాలను ప్రయత్నించి చూడండి. అదనంగా ఈ మాత్రల్ని బుగ్గనపెట్టుకోండి.

జాజికాయ, చెంగల్వకోష్టు, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు, లవంగాలు, ఏలకులు.

వీటన్నింటినీ మెత్తగా విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి, అందులో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కూడావేసి, ఎండుద్రాక్షతోగాని, ఎండు కిసిమిస్ పళ్ళతో గాని మెత్తగా నూరి చిన్న చిన్న మాత్రలు కట్టుకోండి. తేనెతో కూడా కట్టుకోవచ్చు.

ఒక్కోమాత్ర చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగండి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది. గుట్కాలు, వక్కపొడి తినే అలవాటు మానాలన్నా ఇది మంచి ఉపాయం.

## తల్లి పాలను పెంచే ఉపాయాలు

తల్లి పాలు పెరగడానికి అనేక ఉపాయాలున్నాయి. వీటిలో చేతనైనన్ని పాటించి తన పాలు పెరిగేలాతల్లి చూసుకోవాలి. పాలు లేక పోతే పోత పాలు పొయ్యచ్చులెమ్మనే అశ్రద్ధ వుండకూడదు. మీ బిడ్డకు మీ పాలే పడితే, మిమ్మల్ని మించిన వాడౌతాడు. మీ బిడ్డ.

1. పాలు పెరగాలంటే, బాలింత స్త్రీ తప్పనిసరిగా పాలుత్రాగాలి. బ్రెడ్ కూడా పాలను పెంపొందించేందుకు తోడ్పడేదే!
2. పత్తిచెట్టు వ్రేళ్ళు, చెరుకువేళ్ళు ఇవి రెండూ తల్లి పాలనుపెంపొందింపచేస్తాయి.వీటిని మెత్తగా నూరి, చిక్కటి పేస్టులా చేసి ఓ చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో వేసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే పాలు పెరుగుతాయి.
3. బియ్యపు పిండిని పాలలో వేసి ఉడికించి రోజు రెండు మూడుసార్లు జావలాగా తీసుకుంటే పాలు పెరుగుతాయి. పంచదార కలుపుకోవచ్చు.
4. బొప్పాయి కాయ పాలు పెరిగేందుకు తోడ్పడే గొప్ప ఔషధం.
5. "గాలకోల్" అనే బిళ్ళలుగానీ, గాలక్టోన్ అనే బిళ్ళలు గానీ, పూటకు రెండు చొప్పున రెండు మూడు సార్లు రోజూ వేసుకోండి. 'శతావరెక్స్' అనే పొడిని పాలలో కలిపి తాగండి. పాలు తప్పకుండా పెరుగుతాయి. ఈ మందులు ఆయుర్వేద మందులు అయినప్పటికీ అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరికేవే!





## చిన్నపిల్లలకు తరచూ వచ్చే కొన్ని వ్యాధులకు తేలిక చికిత్సలు

పిల్లలు తరచూ విరేచనాలకు లోనౌతుంటారు. ఆహారపు విషయాలలో జరిగే అజాగ్రత్తలే ముఖ్య కారణంగా పిల్లల్లో విరేచనాలు అవుతుంటాయి. మాటిమాటికీ విరేచనాలు అవుతుంటే ఈ చిన్ని ఉపాయాలు ప్రయత్నించి చూడండి. విరేచనాలు ఆగుతాయి. తిరిగి అవకుండా వుంటాయి.

1. తుంగముస్తలు, పిప్పళ్ళు, కర్కాటక శృంగి (ఇవి మూడూ పచారీ కొట్లలో దొరికేవే) ఈ మూడింటినీ బాగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి. పిప్పళ్ళను మాత్రం నేతిలో ఎండించి దంచండి. ఈ మూడింటి చూర్ణాన్ని చిటికెడంత తీసుకొని తేనెతో రంగరించి పిల్లలతో తినిపించండి. జ్వరం వున్నా, విరేచనాలు అవుతున్నా దగ్గు జలుబులున్నా, వాంతులు అవుతున్నా చక్కగా పనిచేస్తోంది. 'అతివస' అనే మూలిక కూడా పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని కూడా పైవాటితో పాటే తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణించి కలిపి తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.
2. పసుపు, మానుపసుపు చెక్క, అతిమధురం చెక్క, కొడిశపాల గింజలు, ఇవన్ని వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో తేలికగా దొరికేవే... ఈ పేర్లు చూసి ఖంగారు పడకండి. ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో జాగ్రత్తగా అట్టే పెట్టుకోండి. పిల్లలకు విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, పావుగ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేవరకూ బాగా మరిగించి, వడగట్టి, ఆ నీళ్ళలో పంచదార వేసి కలిపి తాగించండి.విరేచనాలు ఆగుతాయి. మీరు విరేచనాలకు ఏవైనా మందులు వాడుతున్నా ఈ ప్రయత్నం చేయవచ్చు.
3. దానిమ్మ గింజలు జీలకర్ర, నాగకేసరాలు ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పంచదారగాని పటిక బెల్లంగాని కలిపి పావుచెంచా మందు తినిపిస్తే వాంతులు విరేచనాలలో దాహం, నీరసం రాకుండా వుంటాయి.
   నాగకేసరాలు దొరకకపోతే. దానిమ్మ గింజల జ్యూస్ తీసుకొని, అందులో వేయించిన జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగించవచ్చు. మోతాదు ఎక్కువ తక్కువ అయినా ఫర్వాలేదు. గ్లాసు దానిమ్మ జ్యూస్‌కు అరచెంచా జీలకర్ర పొడి సరిపోవచ్చు.
4. ఒక కిలో అశ్వగంధ (పెన్నేరుగడ్డ) తెచ్చి, ఎండించి, మెత్తగా దంచండి. పదిశేర్లు పాలు చిక్కటివి తెచ్చుకోండి. పెన్నేరు చూర్ణంలో కాసిన పాలు పోసి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి, ఆ పేస్టుని మిగిలిన పాలల్లో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి సగంపాలు ఇగిరిపోయే





వరకూ మరిగించి చల్లార్చి, ఆకల్కంతో సహా తోడు పెట్టండి. మందపాటి మీగడ తోడుకొంటుంది కదా...! ఆ పెరుగుని పెన్నేరు చూర్ణంతో సహా అలానేవుంచి బాగా చిలకండి. వెన్న తేరుకున్న తర్వాత తీసి నెయ్యి కరిగించండి. ఈ నేతిని పిల్లలకు అన్నంలోగాని, పంచదార కలిపిగానీ, పాలల్లో కలిపి గాని రోజూ 1-2 చెంచాల మోతాదులో తినిపిస్తే ఎంతో బలాన్నిస్తుంది. చంటి పిల్లలకు పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ నేరుగా పెట్టవచ్చు కూడా.

నరాల జబ్బులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు, మెదడు జబ్బులు, తరచూ ఏదో ఒక వ్యాధికి లోనౌతున్న పిల్లలకు ఇది దేహ దారుఢ్యాన్ని, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. త్వరగా నడకవచ్చేందుకు, మాటలు వచ్చేందుకు దోహద పడ్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

5. చంగల్వకోష్టు, కరక్కాయలు, సరస్వతి ఆకు ఈ మూడూ మూలికలు అమ్మే పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. కలువపూలు గాని, తామర పూలుగాని తెచ్చుకొని బాగా ఎండించి, ఎండిన రేకుల్ని కూడా పై వాటితో సమానంగానే తూకంవేసి తీసుకోండి. ఈ ఐదింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణించి బెల్లంపాకం పట్టి, నెయ్యి, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం వంటివి కలిపి హల్వాలా తయారుచేసి చిన్న మాత్రలుగా కట్టి పిల్లలచేత తిన్పించండి. వయసునుబట్టి, అవసరాన్ని బట్టి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఇవ్వచ్చుకూడా! ఇది పిల్లలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. చదువు వలన కలిగే అలసటను పోగొడ్తుంది. వేడిని కల్గించదు. ముఖ్యంగా పరిక్షలకు వెళ్ళే సమయంలో పిల్లలకు దీన్ని తినిపించండి. చాలా మేలు చేస్తుంది.

6. మామిడి టెంక లోపల జీడిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి అందులో తగినంత సైందవలవణం కలిపి చిటికెడంత పొడిని తేనెతో రంగరించి నాకిస్తే చంటిపిల్లలో వాంతులు, పాలుకక్కడం తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. మరమరాల గంజిలో ఈ పొడిని చిటికెడంత వేసి తాగిస్తే పిల్లలకు వాంతులు అవవు. మోతాదుని వయసునుబట్టి ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాల్సిందే! కొంచెం పెంచుకోవచ్చు - తగ్గించుకోవచ్చు.

7. మిరియాల పొడి, దీనికి రెట్టింపు శొంఠిపొడి, శొంఠికి రెట్టింపు చెంగల్వరోష్టుపొడి ఇలా ఈ మూడింటిని కలిపి పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ తీసుకొని మజ్జిగలో వేసి, కాసింత బెల్లం కూడ కలిపి తాగించండి జిగురు విరేచనాలు ఆగుతాయి.





## జ్వరంలో త్వరగా చెమటపట్టే మరో ఉపాయం

ఎన్ని జ్వరం బిళ్ళలు వేసినా చెమట పట్టకుండా, జ్వరం దిగకుండా అలాగే నిలిచిపోయి బాధిస్తోందా...?

ఆమలకీ (ఉసిరికాయలు) లోపల గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం చెయ్యండి. శొంఠిని నేతిలో వేయించి బాగాకాల్చి మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టి, ఉసిరికపొడితో సమానంగా తీసుకొని, బియ్యపు జావలో గానీ, బార్లీ జావలో గాని కలిపి, ఒకటిరెండు పొంగులు రానిచ్చి, పంచదార వేసి తాగించండి. 1 చెంచా మోతాదులో పొడిని కలిపి గ్లాసు జావ తయారుచేసి వేడివేడిగా ఇవ్వండి. త్వరగా చెమట పడ్తుంది. జ్వరంలో దాహం తీర్తుంది. పంచదార ఇష్టపడని వారు ఉప్పుకలిపి తాగవచ్చు.

## పక్షవాతం కీళ్ళవాతాలకు విరుగుడు - వెల్లుల్లిపాయలతో హల్వా

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, చేతులు వణకడం, మొలలు, మలబద్ధకం వంటి బాధల్ని తగ్గించేందుకు వెల్లుల్లిపాయలతో హల్వాచేసుకొని తినండి. బాధలు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ గమ్మత్తయిన ఫార్ములాని మీరు ఇలా తయారుచేసుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లిపాయల పొట్టుతీసి అరకిలో వరకూ తీసుకోండి. రెండులీటర్ల ఆవుపాలలో ఈ వెల్లుల్లిపాయలనీ గర్భాల్ని వేసి, పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకూ మరిగించండి. బాగా మెత్తపడిపోతాయి. వెల్లుల్లి గర్భాలు. వీటిని దంచి, పేస్టులా చేసి, అందులో దాల్చిన చెక్క పొడిని, జాపత్రి పొడిని, జాజికాయ పొడిని, మిరియాల పొడినీ, రూమీ మస్తరి పొడిని (ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది) యాలుకల పొడిని, కరక్కాయలపొడిని సమానంగా తీసుకొని కలపండి. అంతే! మీరు కావాలనుకొంటే బెల్లం పాకం పట్టి "లేహ్యం" లా చేసుకోవచ్చు. వద్దనుకొంటే, ఆ తడి మీదే శనగ గింజలంత మాత్రలు కట్టి ఎండించండి.

పూటకు ఒకటీ రెండు మాత్రల చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకోవచ్చు. 20 రోజుల్లో జీర్ణశక్తి పూర్తిగా పెరుగుతుంది. కడుపులో వాతం పోతుంది. శరీరంమీద వాత వ్యాధి లక్షణాలన్నీ తగ్గుముఖం పడతాయి. మనిషిలో కాంతి, కళ వస్తాయి. బుద్ధి వర్థకంగా వుంటుంది. వాతవ్యాధులున్న వారు చాలా తేలికగా తయారు చేసుకోగలిగే ఫార్ములా ఇది!

## జ్వరంలో మలబద్ధకాన్ని రానీయకండి -ఈ ఫార్ములా ఉపయోగించండి

జ్వరం వచ్చినప్పుడు మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉంటే, కడుపులో ఉబ్బరం వస్తుంది. అందువలన జీర్ణశక్తి నశించి పోయి, మందులు పనిచేయకుండా పోతాయి. చాలామంది విషయంలో మందులు చిన్నపాటి మోతాదుకే ఎక్కువ కడుపులో మంట తీసుకు రావడానికి కారణం ఇదే!

పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచండి. ఉసిరికాయలు లోపలి గింజలు తీసేసి పైబెరడును తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పిప్పళ్ళపొడిని సమానంగా తీసుకోండి. దానికి తగినంత సైంథవలవణం కూడా కలిపి ఈ చూర్ణాన్ని ఓ సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి.

ఒక చెంచా పొడిని తీసుకొని, ఓగ్లాసుడు బియ్యపు జావలోగాని, సగ్గుబియ్యం జావలోగానీ, బార్లీజావలోగానీ కలిపి తాగండి. ఇదే పొడిని పళ్ళరసాలలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. జ్వరంలో విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది. మందులు వంటబడతాయి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

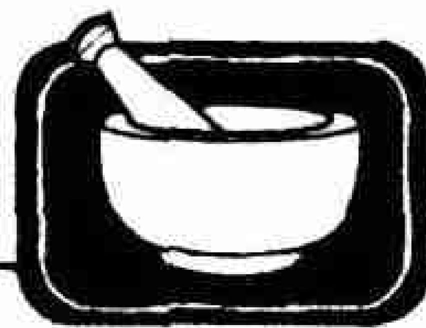
## మీ పేగులకు రక్షణ కవచంలా పనిచేసే "ఖండార్ద్రక లేహ్యం"

వాంతి, వికారం, అన్నం తినబుద్ది కాకపోవటం, ఆకలి లేకపోవటం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి....ఇలాంటి బాధలు లేని వారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. వీళ్ళ బాధలకు చాలా సుకుమారంగా పనిచేసే "ఖండార్ద్రక లేహ్యం" అనే మందును ఎవరికి వారు తయారుచేసుకొనేలా తేలిక ఉపాయంగా చెప్తున్నాను.

1. 50గ్రా||అల్లాన్ని పై పొట్టు చెక్కి సన్నగా ముక్కలు తరగండి.
2. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి - వీటిని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి, దేనికదే వస్త్రగాలితం పట్టి విడిగా పెట్టుకోండి. ఒక్కొక్కటి 30 గ్రాములు వుండాలి. చిత్రమూలం కూడా30 గ్రాములు తీసుకొని దంచి అట్టేపెట్టుకోండి.
3. వెదురుబియ్యం అనేవి పేరుతో పచారి షాపుల్లో దొరుకుతాయి. యాలకులు, వెదురుబియ్యం, మోడిచెక్క - వీటిని 12గ్రా|| చొప్పున తీసుకోండి. వేటికవే దంచి అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు -

50గ్రాముల పంచదారని కరిగించి తీగపాకం పట్టండి. అందులో 30గ్రా|| నెయ్యి





కలపండి. ఆవునెయ్యి అయితే మరీమంచిది. నేతిలో వేయించిన అల్లంముక్కలు అందులో కలిపి, 30గ్రాములు తేనెకూడా వేసి, ఇందాక మెత్తగా దంచిన చూర్ణాలన్నీ ఒకటొకటే అందులో వేస్తూ బాగా కలియబెట్టండి. రుచికోసం ఓ తులం ఎండుద్రాక్ష, కిస్‌మిస్‌కూడా అందులో వేసి కలియ బెట్టండి. చల్లారిన తర్వాత గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ సీసాని 15రోజులపాటు గాలి తగలనిచోటగాని, వీలైతే ధాన్యపురాసి లోపల గాని అట్టేపెడితే ఇంకా గుణవత్తరంగా పనిచేస్తుంది. ధాన్యపు రాసులు లేనివారు సీసాకు వాసెన కట్టి గడ్డిలో వుంచి, ఓ పెట్టెలోగాని, బుట్టలోగాని పెట్టి అటకమీద పెట్టండి. ఎలికల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. అల్లంతో చక్కని లేహ్యం తయారయ్యింది - మీ పేగుల్ని సంరక్షించేందుకోసం!

అత్యంత సుకుమారంగా పనిచేసే ఈ లేహ్యాన్ని పిల్లలకు, పెద్దలకూ అందరికీ పెట్టవచ్చు. 50 గ్రాముల లేహ్యంలో 5 గ్రా॥ శతపుట అభ్రకభస్మం గానీ, అమృతీకరణ అభ్రకభస్మంగానీ బాగా కలిసేలా కలిపి - ఆ మొత్తాన్ని 30గానీ, 60గానీ మాత్రలుగా కట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం రోజూ ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు తీసుకొంటే రక్త పుష్టి కలుగుతుంది. శరీరానికి కాంతి, సుఖం కలుగుతాయి.

## వృషణాలలో వాపుకు తేలిక చికిత్సలు

వృషణాలలో వాపును "ఆర్కయిటిస్" అంటారు. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. వృషణాలలో వ్యాధిఉన్నట్లే శరీరంలో ఇంకా అనేక అవయవాలలో ఇలాగే వాపులు వస్తుంటాయి. వీటన్నింటికీ కారణాన్ని బట్టే చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. సాధారణ చికిత్సలు మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పగలుగుతున్నాను.

* జిల్లేడుమొక్క వేళ్ళను శుభ్రంచేసి, దాన్ని మెత్తగా దంచుతూ, కొద్ది కొద్దిగా గంజివేస్తూ, పేస్ట్‌లా చేయండి. ఈ పేస్టుని వాపుకల్గిన చోట రాస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది. ఇది అపాయంలేని చికిత్సే.
* మహిషాక్షి గుగ్గులు పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని తీసుకొని, మట్టిలేకుండా శుభ్రంచేసి (వేడినీళ్ళలో కడిగి ఎండబెట్టవచ్చు), అందులో తగినంత ఆముదం వేసి బాగానూరి, వాపు వచ్చిన చోట పట్టువేస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది తగ్గేవరకూ రోజూ వేయాలి.
* మునగవిత్తులు (మునక్కాడల లోపలి గింజలు), ఆముదం గింజలు, ఆవాలు, జనుము విత్తులు, ముల్లంగి విత్తులు - వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించండి

పుల్లటి మజ్జిగ కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ బాగా మెత్తగానూరి పేస్ట్‌లా చేసి వాపు వచ్చిన చోట పట్టువేయండి. వాపు తగ్గుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధిలోవాపు కూడా తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉంది.

* నిర్గుండీ తైలంతో వాపు వచ్చినచోటమర్దన చేయాలి.
* కాంచనార గుగ్గులు, నిత్యానందరసం లోహభస్మ - వంటి మందులు ఈ వాపును తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి.

## సుఖవిరేచనానికి సునాముఖితో ఓ ఫార్ములా

సుఖంగా విరేచనం అయ్యేలా చేసేందుకు సునాముఖి ఆకును మించిన సురక్షకమైన మూలిక మరొకటి లేదు.

పావుకిలో సునాముఖి ఆకు ఎండినది తీసుకోండి. మెత్తగా దంచండి కలకండగానీ పాతబెల్లం గానీ పావుకిలో తీసుకొని మెత్తగా దంచి అందులో సునాముఖి పొడిని కలిపి బాగాకలిసేలా మళ్ళీ దంచండి. ఇందులో - గింజ తీసేసిన కరక్కాయలు ఐదారింటిని దంచి ఆ పొడిని కూడా కలపండి. రేలచెట్టు జిగురు కూడా దొరికితే ఈ కరక్కాయ పొడితో సమానంగా తీసుకొని అందులో కలపండి. ఈ మొత్తం చూర్ణంలో కాచిని నీళ్ళుపోసి ఉడికించండి. బెల్లం కరిగి తీగపాకానికి వచ్చిన తర్వాత దించి, చల్లారాక ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రాత్రిపూట భోజనం చేసిన తర్వాత - పడుకోబోయేముందు ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల మోతాదులో దీన్ని తినండి. ఎంత తింటే తెల్లవారాక ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో అంత తీసుకోండి. ఇది తక్కువమాత్రకే విరేచనం అయ్యే శరీర తత్వం వున్నవారికి బాగా పనిచేస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు బెల్లంగురించి సందేహిస్తారుకదా...... బెల్లం తీసేసి, మిగిలిన ద్రవ్యాలతోనే మెత్తగా నూరితే ఎండుద్రాక్ష వలన మాత్ర కట్టుకోవడానికి వీలుగా వస్తుంది. ఆ మాత్రలు అవసరాన్ని బట్టి రాత్రిపూట ఒకటీ రెండు తీసుకోవచ్చు.

ఇదీ కష్టం అనుకుంటే, ఈ చూర్ణాలను ఖాళీక్యాప్స్యూల్స్‌లో పెట్టి మింగవచ్చు. సుఖవిరేచనం కోసం ఎంత మోతాదు కావాల్సివస్తే అంత వేసుకోవచ్చు. మరీ అతిగా తినవద్దు.

## వంటికి నీరు పట్టిన వ్యాధికి మీరు చేసుకోగల చికిత్సలు

శరీరానికి తరచూ నీరు వస్తోందా....... కారణాలనేకం ఉన్నాయి. కారణాన్ని బట్టి వైద్యులు చికిత్స చేస్తారు. ఎవరికి వారు ఈ చిట్టి చిట్కాలను పాటిస్తే, వాడుకొంటున్న





మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

1. నేలవేము దొరకని పల్లెటూళ్ళుండవు. పట్టణాల్లో పెద్ద పచారీ షాపుల్లో కూడా అమ్ముతారు. కొన్ని షాపుల్లో దీని పొడిని కూడా అమ్ముతారు. ఈ పొడిని ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టుకొని ఉదయం1 రాత్రి 1 చొప్పున రోజూ వాడండి. అవసరం అయితే మోతాదు పెంచుకోవచ్చు కూడా. తరచూ వచ్చే నీరు తగ్గుతుంది. దీంట్లో శొంఠిని సమానంగా కలిపి, బెల్లంతో నూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలు కట్టి 2-3 మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి, రసం చిక్కగా తీసి, అందులో తగినంత పాత బెల్లం నల్లగాఉండేది కలుపుకొని 5-6 చెంచాల మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి. నీరు తగ్గుతుంది.

   3. మారేడు ఆకుల్ని సేకరించుకొని మూడునాలుగు ఆకుల్ని దంచి చిక్కటిరసం తీసి, బాగా వడగట్టి కొద్దిగా తేనె కలుపుకొని తాగండి. రెండు మూడు చెంచాల రసం తాగితే రోజూ సరిపోతుంది. లివర్‌జబ్బులు, మూత్రపిండాల జబ్బులు, పేగుల్లో జబ్బులన్నింటికీ ఇది మంచిది. కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా
4. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచండి. శొంఠిని కూడా బాగా కాల్చి మెత్తగా దంచండి. ఈరెండింటిని సమానంగా తీసుకొని, బెల్లంతో నూరి తింటే కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వగైరాలు తగ్గుతాయి. నొప్పి బిళ్ళలు అధికంగా వాడడంవలన ఒళ్ళంతా నీరు వస్తుంటుంది. ఆ నీరు కూడా తగ్గుతుంది.
5. గలిజేరు తీగ పొలం గట్లవెంబడి పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు, కాండం, వ్రేళ్ళకు శరీరంలో నీరుని తగ్గించే గుణం వుంది వీటిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి పాలలోగాని, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగవచ్చు. ఆకుకూరలు అమ్మేవారిని సంప్రదిస్తే, ఈ ఆకుని కూడా తెచ్చిపెడతారు. గలిజేరు ఆకుల్ని తోటకూర లానే వండుకోవచ్చు.
6. నీరు పట్టిన వ్యాధిలోనూ, కామెర్ల వ్యాధిలోను ఎంతో మేలు చేస్తుంది ముల్లంగి దీని జ్యూస్ తాగితే నీరు తగ్గుతుంది. గలిజేరు, ముల్లంగి కలిపి తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.
7. పునర్నవారిష్ట, రోహితకారిష్ట, కాశీసభస్మ మండూరభస్మ, లోహభస్మ, గోక్షురాది చూర్ణం, చంద్రప్రభావటి, స్వర్ణవంగం, త్రివంగభస్మ వంటి అనేక మందులు ఈ వ్యాధిలో పనిచేసేవి ఉన్నాయి. వీటిని వ్యాధికి గలకారణాన్ని బట్టి వాడవలసి ఉంటుంది.

## గుండెజబ్బులకు మద్దిచెక్కతో మందు

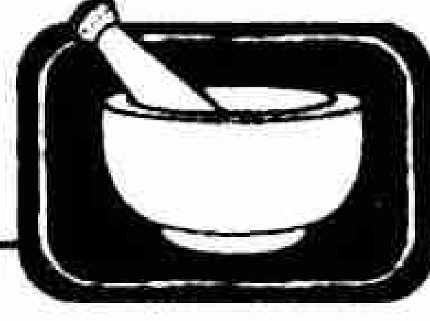
ఏ కారణం వలన వచ్చినా గుండె జబ్బు వచ్చిన తర్వాత రోగి చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించవలసి వుంటుంది. తిరిగి మళ్ళీ ప్రమాదకర పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకొంటూనే ఉత్సాహంగా జీవితాన్ని గడపవలసి వుంటుంది.

తెల్లమద్దిచెట్లు తరచూ కన్పించే పెద్దపెద్ద వృక్షాలు. దీని చెక్కని తెచ్చుకొని, చిత్రిక పట్టించి ఆ పొట్టుని మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో అట్టేపెట్టుకోండి పెద్ద గ్లాసుపాలలో 1/2 చెంచానుంచి 1 చెంచా మోతాదులో వేసుకొని, బాగా మూడునాలుగు పొంగులు వచ్చేలా మరిగించి, వడగట్టి పంచదార వేసుకొని రోజూ ఉదయం పూట తాగండి. మద్ది చెక్క చూర్ణానికి సమానంగా అతిమధురం చూర్ణం కూడా కలిపి (యష్టిచూర్ణం) ఇంతే మోతాదులో పాలలో ఉడికించి తీసుకొంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. గుండెలో తేలికగా ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. బిపీ, దగ్గు, ఆయాసం, గుండెనొప్పి కూడా తగ్గుదలకు వస్తాయి.

## పేగుపూతకు తక్షణ విముక్తి నిచ్చే ఆయుర్వేద చికిత్సలు

కడుపులో మంట, నొప్పి, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత వంటి బాధల్నించి తక్షణం విముక్తిని కల్గించేందుకు మీకుగా మీరు చేయగల చక్కని సులువైన ఆయుర్వేద చికిత్సలున్నాయి.

1. త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది. 1/2 చెంచానుంచి 1 చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని తేనెతోగానీ, పాలలోగాని కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి... ఈ చూర్ణాన్ని గ్యాస్ట్రబుల్ ఉన్నవారు విడవకుండా ఎంతకాలం అయినా తీసుకోవచ్చు. గ్యాస్ లక్షణాలన్నీ నిస్సందేహంగా కంట్రోల్లోకి వచ్చి పేగులో పుళ్ళు తగ్గిపోతాయి. ఇందులో నాలుగోవంతు 'లోహభస్మం కలిపి తీసుకొంటే ఇంకాబాగా పనిచేస్తుంది.
2. నల్లనువ్వులు, శొంఠి, కరక్కాయలు - ఈ మూడింటిలో శొంఠిని కాల్చి మెత్తగా దంచండి. కరక్కాయల్ని లోపల గింజలు తీసేసి పై బెరడును మెత్తగా దంచి నువ్వుల్ని కొద్దిగా నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి మెత్తగా పొడిని చెయ్యండి. వస్త్ర గాలితం గానీ, బాగా సన్నని జల్లెడగానీ పట్టి మెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోండి.





ఈ మూడు చూర్ణాలను 10గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని, అందులో "శంఖభస్మం" 20గ్రాములు కలపండి. శంఖభస్మం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని పాత బెల్లంతో మళ్ళీ నూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు కట్టి, రోజూ ఒకటీ రెండుమాత్రలు అవసరం అయితే రెండుపూటలా తీసుకొని చన్నీళ్ళు తాగండి. దీన్ని మూడుభాగాలుచేసి, ఒకభాగాన్ని ఉదయం మొదలుపెట్టి మధ్యాహ్నంలోపు కొద్దికొద్దిగా తిని, తిన్నప్పుడల్లా చన్నీళ్ళు తాగితే అప్పటికప్పుడే పేగుపూత లక్షణాలు, అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపులోనొప్పి రావడం వంటి బాధలు ఆగిపోతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతుంది. ఇలా రెండుమూడురోజులకొకసారి తినవచ్చు కూడా కొన్నాళ్ళపాటు కేవలం పాలు+అన్నం మాత్రమే తిని, ఇంకేమీ తినకుండా జాగ్రత్తగా వుండగలిగితే పేగుపూత తక్షణం మీ కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

4. లోహభస్మ, మండూర భస్మ, కాసీసభస్మ - వీటికికూడా పేగుపూతను తగ్గించే శక్తి ఉంది. పిప్పళ్ళు, కరక్కాయలబెరడు - ఈ రెండింటిని మెత్తగా దంచి, అందులో లోహభస్మాన్నిగాని, మండూర భస్మం గాని కలిపి పాతబెల్లంతో మాత్రలు కట్టి తింటే పేగుపూత (PEPTIC ULCERS) గ్యాస్ ట్రబుల్ బాధలు తగ్గుతాయి. శనగగింజలంత మాత్రలు పూటకు ఒకటీరెండు చొప్పున రెండుపూటలా తీసుకొని పాలుతాగాలి దీనివలన జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాకుండా కడుపులో వాతం పోతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి వంటి బాధలు కూడా తగ్గుతాయి. కడుపులో నొప్పిరాదు.

5. అతిమధురం పొడిని యష్టిచూర్ణం అనేపేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో అమ్ముతారు. పదిగ్రాములు యష్టిచూర్ణం, పదిగ్రాములు త్రిఫలాచూర్ణం పదిగ్రాములు లోహభస్మ - ఈ మూడింటినీ తీసుకొని - 30 పొట్లాలు కట్టుకోండి. ఉదయం ఒక పొట్లాం, సాయంత్రం ఒక పొట్లాం తేనెతో తీసుకోండి. తీసుకున్న తర్వాత పాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. వాంతి, వికారం, కడుపులోనొప్పి, కడుపులో మంట, జ్వరం, నీరసం, నిస్సత్తువ రక్తక్షీణం, కడుపు ఉబ్బరం, మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడవకపోవడం వంటి బాధలు చక్కగా తగ్గుతాయి. ఈ ఫార్ములాని ఎన్నాళ్ళు వాడినా చెడు చెయ్యదు. కానీ, "లోహభస్మ" మంచి కంపెనీదీ, చక్కగా శుద్ధి జరిగినదీ కావాలి.

6. గ్లాసుపాలలో నేతిలో వేయించిన పిప్పళ్ళు పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో వేసి, కొద్దిగా బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యివేసి బాగా రెండుమూడు సార్లు పాలు పొంగేలాగా మరిగించి, వడ గట్టి, ఆ పాలు తాగండి. అవసరం అయితే , పిప్పళ్ళ మోతాదుని

పెంచుకోవచ్చు కూడా. రోజూ రెండుసార్లు తాగవచ్చు. కడుపులో మంట, కడుపులో పుండు తగ్గుతాయి.

7. పేగుపూతను తగ్గించేందుకు సూతశేఖరరసం, లీలావిలాసరసం, మహా శంఖవటి వంటి అనేక శక్తివంత మైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాటిని వాడవలసి ఉంటుంది.

## బోదవ్యాధికి చికిత్సలు

బోదకాలు వచ్చిందంటే విముక్తి లేదన్నట్లు గా వుంటుంది పరిస్థితి. DEC (DI-ETMYL CARBAMAZINE CITRATE) అనేమందును విడవకుండా, రోజూ 100 గ్రా॥ నుంచి 300 గ్రాముల వరకూ వాడమని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో చెప్తారు. అవి వాడుకొంటూనే, అదనంగా ఈ చికిత్సలు ప్రయత్నించిచూడండి. ఎందుకంటే, DEC మందుకు (HETRAZAN వగైరా) బోదవ్యాధిని తిరగబెట్టకుండా ఆపే శక్తి ఉంది. కానీ, వాపును పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి ఇంకా మరికొంత అదనపు చికిత్సలు అవసరం అవుతాయి. మచ్చుకు ఒకటీరెండు ఇక్కడ ఇస్తున్నాను.

1. జిల్లేడు మొక్కవేళ్ళు గాని, పత్తిచెట్టు వేళ్ళను గానీ మెత్తగా గంజితో కలిపి నూరి పల్చగా లేపనం చేస్తే వాపు తగ్గుతుంది. అతిగా రాయవద్దు. రోజూ బోద వచ్చినచోట రాస్తుంటే క్రమేణా వాపు తగ్గుతుంది.
2. బొప్పాయి ఆకుని నూరి పల్చగా బోద వచ్చిన చోట రాసి, అరగంటసేపు వుండి కడిగేసుకోండి ఎక్కువసేపు వుంటే పొక్కుతుంది. తరచూ చేస్తూ ఉంటే వాపు తగ్గుతుంది.
3. మహా సుదర్శనచూర్ణం, శ్లీపదారి లోహం, నిత్యానంద రసం, శీతాంశు రసం వంటి ఆయుర్వేదమందులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి.

## స్థూలకాయం వలన వచ్చే కీళ్ళనొప్పులకు వ్యోషాది చూర్ణం

బరువెక్కువగా ఉన్నారని, అందువలన కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వస్తోందని డాక్టర్లు చెప్తున్నారా....? బరువు తగ్గాలంటే నడవాలి - నడిస్తే నొప్పి పుడుతోంది - నొప్పి తగ్గాలంటే రెస్ట్ తీసుకోవాలి - రెస్ట్ తీసుకొంటే బరువు పెరుగుతున్నారు......ఇలా ఉంది కదా.....పరిస్థితి - దీనికోసం మీకు మీరే చేసుకొనే ఓ చక్కని ఉపాయం చెప్తున్నాను. చేసుకోగలిగితే మంచిది.





త్రిఫలాచూర్ణం ఆయుర్వేదషాపుల్లో దొరుకుతుంది. 100గ్రా॥ తీసుకొని అందులో లీటరు నీళ్లుపోసి పావులీటరు మిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టండి. ఈ పావులీటర్ త్రిఫలా కషాయంలో 100గ్రా॥ మహిషాక్షిగుగ్గులు వేసి కరిగించి బాగా ఉడికించి మళ్ళీ వడగట్టండి. ఈ వడగట్టిన ద్రవంలో ఇప్పుడు చెప్పబోయే చూర్ణాలు కలపండి-

1. శొంఠి, 2. పిప్పళ్ళు, 3. మిరియాలు, 4. చిత్రమూలం, 5. తుంగముస్తలు, 6. కరక్కాయ, 7. ఉసిరికాయ (ఆమలకి), 8. తానికాయ, 9. వాయువిడంగాలు

ఈ తొమ్మిదింటినీ విడివిడిగా తీసుకొని దంచి మెత్తటి చూర్ణం చేసి అన్నీ కలిపేయండి. ఈ కలిపేసిన మిశ్రమం 100గ్రా॥ తీసుకొని, ఇందాకటి గుగ్గులు పాకంలో కలపండి. మొత్తం చిక్కబడి పోతుంది. చిక్కబడకపోతే, గట్టి పడేవరకూ పొయ్యిమీద పెట్టి మళ్ళీ ఉడికించండి. బాగా గట్టిపడిన తర్వాత మాత్రలు కట్టుకోండి - శనగ గింజలంత సైజులో.

పూటకు 2 మాత్రలుచొప్పున రోజూ రెండు మూడుసార్లు వేసుకోండి.

బరువుతగ్గుతారు. పొట్టకరుగుతుంది. రక్తంలో కొవ్వుశాతం తగ్గుతుంది. కీళ్ళనొప్పులు కాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి తగ్గుతాయి.

ఈ మందుని "వ్యోషాదిచూర్ణం" అంటారు.

## కడుపులో బాధలు కల్గితే వాడదగిన మందులు కొన్ని ఆయుర్వేదంలో!

కడుపులోనొప్పి, కడుపులోమంట, ఆకలిలేక పోవటం కడుపులో ఇతరబాధలు ఏవి వచ్చినా మొదట ఆహారం తీసుకొనే విషయంలో రోగిచేత కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటింపచేయాలి.

1. వీలైతే పూర్తి ఉపవాసం (ఒకపూటైనాసరే) కాదనుకుంటే మజ్జిగ అన్నం వంటి తేలికైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
2. దాడిమాష్టక చూర్ణాన్ని విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు, హింగ్వాష్టకచూర్ణాన్ని కడుపులో నొప్పి, మంట, మలబద్ధకం ఉన్నప్పుడు తీసుకొంటే మంచిది. గ్లాసుమజ్జిగలో 1/2 చెంచానుంచి 1చెంచా వరకూ మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చుకూడా!
3. అవసరం అయితే విరేచనవటిగాని, అభయాదిమోటకగానీ, స్వాదిష్టవిరేచన చూర్ణం గానీ ఇచ్చి విరేచనం అయ్యేలా చూడాలి.
4. కడుపులో మంట, పులిత్రేన్పులు, దప్పికగావుండటం, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంటగావున్నప్పుడు హింగ్వాష్టకచూర్ణం మజ్జిగలో కలిపి ఇస్తే బాగా పనిచేస్తుంది.

5. నారికేళ క్షారం అనేమందు చిటికెడంత పొడిని క్రవ్యాదరసం అనేమందు ఒక మాత్ర గాని ఇస్తే వెంటనే గ్యాస్ వలన కలిగే బాధలు తగ్గిపోతాయి.
6. అన్నం తిన్న తర్వాత ఒక్కమాత్ర అగ్నితుండివటి వేసుకొంటే మలబద్ధకంగాని, కడుపులోమంట రావడంగాని, గుండెల్లో మంటగానీ రాకుండా వుంటాయి.
7. కడుపులో నొప్పి బాగావున్నప్పుడు శూలగజకేసరి, శూలకుఠారం ఇవిరెండూ మంచి మందులుగా పనిచేస్తాయి. అదొకటీ, ఇదొకటి మాత్రలు వేస్తే నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది. అవసరం అయితే రెండుగంటల తర్వాత మళ్ళీవెయ్యవచ్చు.

## జ్వరం నడుస్తున్న రోజుల్లో ఇవ్వవల్సిన ఆహారం

జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తికి జ్వరం నడుస్తున్న రోజుల్లో ఏమేమిపెట్టవచ్చు....? ఈ సందేహం చాలామందికొస్తుంది. ఏం తిన్నా తప్పేనేమోనని భయం కూడా వుంటుంది.

1. పాతబియ్యాన్ని వేయించి మెత్తగా గుజ్జులావండి తినిపించవచ్చు లేదా జావలాగాతాగించవచ్చు. పాలుగాని, మజ్జిగగానీ కలిపి తాగిస్తే మంచిది.
2. గోధుమపిండితో రొట్టెలు చేసిపెట్టవచ్చు పరోటాల్లాంటివి -పెద్దగా నూనె వెయ్యకుండా
3. పాతవడ్లతో తయారయిన మరమరాలు మంచివి. చక్కగా తిన్పించవచ్చు.
4. మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటినిమాత్రమే తాగించాలి
5. ఆవుపాలుగాని, మేకపాలుగాని, గేదెపాలకన్నా జ్వరంలో బాగా మేలుచేస్తాయి.
6. పెసరపప్పు కట్టు, కందికట్టు తయారుచేసి ఇవ్వవచ్చు. పప్పుని వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. 'కట్టు' అంటే, చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు అన్నమాట!
7. బార్లీగింజలు, సగ్గుబియ్యం గింజలతో జావకాని తాగించవచ్చు పాలుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి ఇవ్వచ్చుకూడా!
8. లేతకరివేపాకు, కొత్తిమీర, పొదీన, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి - వీటిని కలిపిన మజ్జిగను త్రాగించవచ్చు. బియ్యం జావలోకూడా కలిపి ఇవ్వచ్చు. వేపుడు బియ్యం అన్నంలో దీనిని వేసి, నెయ్యికలిపి తినిపించవచ్చు.
9. జ్వరం వంటిమీద ఉన్నప్పుడు స్నానంచేయకండి. బాత్రూంలోనే విపరీతంగా చలివచ్చే అవకాశం వుంది. అయితే, తడిగుడ్డలతో బాగా తుడుస్తే జ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది. అమితమైన వేడివలనగాని, వడదెబ్బవలనగానీ, చలిలేకుండా వచ్చే జ్వరాల్లో చన్నీళ్ళతో శరీరాన్ని బాగా తడపడం అవసరం. అలాంటప్పుడు నిదానంగా కుర్చీబల్లమీద కూర్చుని స్నానం చేస్తేమంచిది.





10. అరగని ఆహారపదార్థాలు, సాధారణంగా ఆ రోగికి సరిపడనివి, ఎలెర్జీని కల్గించేవి అయిన ఆహారపదార్థాలను జ్వరం సమయంలో పొరబాటున కూడా తీసుకోకూడదు.
11. అతిగా పుల్లగావుండేవి, అతిగా ఉప్పగా వుండేవి, అతిగా కారంగా ఉండే వాటిని జ్వరం వచ్చిన వారికి పెట్టకూడదు.
12. ఆకుకూరలు కూడా పెట్టవద్దు. అవి జ్వరం సమయంలో అంతగా మేలు చేయకపోవచ్చు.
13. దుంపకూరలు, శనగపిండితో వండినవి పెట్టకండి.

మొత్తంమీద జ్వరం వచ్చిన రోగికి తేలికపాటి ఆహారాన్ని అందించడం మంచిది. అవి - పళ్ళయినా సరే - పాలైనా సరే......తేలికగా అరిగేవిగా వుండాలి.

## విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఇవ్వదగిన కొన్ని ఆయుర్వేద మందులు

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఎందుకు అవుతున్నాయన్న పరీక్ష అవసరం. మూందు ఆకారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేస్తారు.

1. గంగాధర చూర్ణం మజ్జిగలో 1చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగిస్తే విరేచనాలు ఆగుతాయి.
2. కర్పూరాది రసం మాత్రలు ప్రతివిరోచనం తర్వాత ఒకటి వేయండి.
3. రసపర్పటి 10గ్రా॥ దాడిమాష్టకచూర్ణం 50గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడిని నేరుగా గానీ, మజ్జిగలో కలిపిగాని 3 పూటలా తీసుకోవచ్చు.
4. ఆనందభైరవి మాత్రలు రోజూ ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్కమాత్ర వేయవచ్చు.
5. కుటజారిష్టంగానీ, కర్పూరాద్యరిష్టంగానీ రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో నీళ్ళతో కలిపి తీసుకోవచ్చు అవసరం అయితే మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

## దగ్గు ఆయాసాల్లో కఫాన్ని తగ్గించే కర్పూరాది చూర్ణం

కఫాన్నీ, ఆయాసాన్ని, దగ్గు జలుబుల్ని ఎదుర్కొనడంలో కర్పూరాదిచూర్ణం అనే ఆయుర్వేద ఔషధం చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. "DECONGESTANT" గా పనిచేసి, పడిశెభారాన్ని పోగొడ్తుంది. SINUSITIS వ్యాధిలో ముఖంలోపల CONGESTION ఎక్కువగా వుండి, భారం - పోటు, నొప్పి, మంటలుగా వున్నప్పుడు ఈ పొడిని కడుపులోకి తీసుకొంటే ఆ లక్షణాలను తగ్గించి ముఖంలో భారాన్ని (CONGESTION ని) పోగొడ్తుంది.

హృదయ వ్యాధులన్నింటికి మంచిది. లోపలనీరు తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది కఫాన్ని పోగొడ్తుంది. దీన్ని 1/4 చెంచా నుంచి 1/2 చెంచా వరకూ రెండుమూడుసార్లు తేనెతో గానీ, నెయ్యితోగానీ, పాలమీద మీగడతోగాని, పాలలోకలిపి గానీ తీసుకొంటే మంచిది.

శరీరంలో కఫంతోపాటు, వాతాన్ని కూడా పోగొడ్తుంది.

ఎక్కిళ్ళు, కడుపులో మంటల్నికూడా తగ్గిస్తుంది.

బలకరంగా వుంటుంది.

సంభోగశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

## తీక్ష్ణ విరేచనానికి ఐస్త్రీలవణం

ఒక్కోసారి విరేచనాలకు ఎక్కువ శక్తివంతమైన నిరపాయకరమైనదీ, కడుపులో మెలిబెట్టి వాంతులు తెప్పించి బాధ పెట్టకుండా చూసేదీ - ఇలాంటి పవర్‌ఫుల్ విరేచన ఔషధం వాడవలసి వస్తుంది.

"ఐస్త్రీలవణం" అలాంటిదే. దీన్ని తరచూ 1గ్రాము నుంచి 2 గ్రాముల మోతాదులో మజ్జిగలోగానీ, వేడి నీళ్ళలోగానీ కలుపుకొని తాగితే తెల్లవారే సరికి చక్కగా ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది .

❖ ఇలా రోజూ విరేచనం అయితే, లివర్‌లో వాపు, సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, లివర్‌లో అమీబియాసిస్, లివర్ వలన వచ్చే ఇతరజబ్బులు - ముఖ్యంగా జలోదరం వ్యాధిలో ఎంతో మేలుచేస్తుంది. ప్లీహం (SPLEEN) లో వాపు ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఇది బాగా మేలుచేస్తుంది.
లివర్, స్ప్లీన్‌లలో వాపు కల్గినప్పుడు తప్పనిసరిగా విరేచన ఔషధాలు వాడవలసి వుంటుంది.

❖ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగుల్లోపలి పొర రాలిపోయి విరేచనంతో కలిసి బైటకు వచ్చేస్తుంది. ఇదే జిగురు విరేచనాలలో పడే 'జిగురు' అంటే! పేగుల్లోపల అలా ఉండిపోయిన జిగురు పూర్తిగా బైటకు పోతే గానీ కడుపులో ప్రశాంతతరాదు. అందుకని అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ ఐస్త్రీలవణం ఇస్తే విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసి కడుపులో జిగురు పదార్థాల్ని, అజీర్తినీ పోగొడ్తుంది. పేగులకు బలాన్నిస్తుంది.

## విరేచన మార్గంలోంచి రక్తం కార్తోందా....? 'లాక్షాది చూర్ణం' వాడండి

విరేచన మార్గంలోంచి నెత్తురు పడ్తుంటుంది కొందరికి. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి.

1. మొలలు లోపలి వైపునగానీ, బైటవైపున గానీ వుండవచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.





2. కడుపులో అజీర్తి దోషాలున్నప్పుడు విరేచనమార్గంలోంచి నెత్తురుపడ్తుంది.
3. టైఫాయిడ్ గానీ, అమీబియాసిస్ గానీ ఉన్నప్పుడు ఇలాగే నెత్తురు కార్తున్నట్లు పడ్తుంది.
4. పేగులోపల ఏదైనా పుండు పడినా ఇది జరగవచ్చు.
5. మలాశయంలో పుండుపడటం గానీ, మలాశయం (RECTUM) బైటకు జారడంగానీ కారణం కావచ్చు.
6. బాగా వేడిచేసే అతి మషాలాలు అతికారపు పదార్థాలు, అతిగా జాగరణం చేయడం వంటి కారణాలు కూడా రక్తం పడటానికి దారితీయవచ్చు.

పై కారణాలలో దేని వలన రక్తం పడ్తుందో తెల్సుకొని దానికి చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. అందాకా, 'లాక్షాది చూర్ణం' అనేమందుని తేనెతో గానీ, పాలలోగాని 1చెంచా మోతాదులో అవసరాన్ని బట్టి రెండుమూడుసార్లు తీసుకుంటే రక్తం కారడం ఆగవచ్చు.

## అరికాళ్ళమంటలకు చిన్ని ఉపాయాలు

అరికాళ్ళ మంటలు చాలామందిలో తరచూ కన్పించే లక్షణమే! షుగర్ వ్యాధిలో ఇది ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

1. అరికాళ్ళకు నువ్వులనూనెగాని, వెన్నగానీ, నెయ్యిగాని రాయండి. మంటలు తగ్గి చల్లగా వుంటాయి. చందనాది తైలం రాస్తే ఇంకా బావుంటుంది.
2. నీళ్ళలో ఉప్పుకరిగించి, ఓ పళ్ళెంలోపోసి అనీళ్ళలో కాసేపు పాదాలను ఉంచండి.
3. సంశమనిమాత్రలు, అగ్నితుండీవటి మాత్రలు పూటకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున రోజూ రెండుమూడుసార్లు వేసి, జాతిఫలాది చూర్ణాన్ని తేనెతోగానీ పాలలోకలిపిగానీ తీసుకొంటే మంటలు కొంతవరకూ కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.
4. షుగర్ వ్యాధిఉంటే మాత్రం దాన్ని సమర్థవంతంగా కంట్రోల్లో పెట్టవలసి ఉంటుంది.

## అరికాళ్ళలో తరచూ ఆనెలు వస్తుంటే చెప్పులు మార్చండి

అరికాళ్ళలో ఆనెలకు (CORN) కారణం వత్తిడి ఎక్కువగా వుండటమే! ఇప్పుడు వాడ్తున్న చెప్పుల్ని మార్చేసి, మెత్తటి కుషన్ చెప్పులు వాడండి. ఇది మొదటి జాగ్రత్త

వేడినీటితో కడిగి, శుభ్రంగా తుడిచి CORN PLASTER వేయవచ్చు.

కాని, అందువలన పుండుపడే అవకాశం వుంది.

పుండుకు చేయవలసిన చికిత్స చేయవలసివుంటుంది. ఆ తర్వాత!

## చిక్కనూ వద్దు - బలవనూ వద్దు - నాజూకుగా వుండండి

సన్నగా వేడిలా చిక్కిపోతే లాభమా...... ఏనుగులా లావుగా ఉంటే లాభమా....... ఈ ప్రశ్నకు సూటి సమాధానం చెప్పగలరా.......?

చిక్కడం గొప్పాకాదు, బలవడం ఘనకార్యమూ కాదు. రెండూ అనారోగ్య కారణాలే.

ఆమాటకొస్తే స్థూలకాయుడి కన్నా సన్నగా ఉన్నవారే కాసింత యాక్టివ్‌గా వుంటారుగానీ, ఆ యాక్టివిటీ ఎక్కువసేపు నిలబడదు. ఒకే పనిమీద కేంద్రీకరించిన దృష్టితో ఎక్కువసేపు పనిచేయడంలో అతి లావుమనుషులు, అతి సన్నని మనుషులూ ఇద్దరూ శక్తిహీనంగానే ఉంటారు.

అందుకని లావూ, సన్నమూ కాని మీడియం మనుషులే ఎక్కువ ఘనకార్యాలు చేయగలుగుతారు.

నాజూకుగా వుండండి! జీవితంలో విజయాలు సాధించగలుగుతారు.

## మీగడతో మసాజ్ - ముఖసౌందర్యానికి అదనపు కాంతులిస్తుంది.

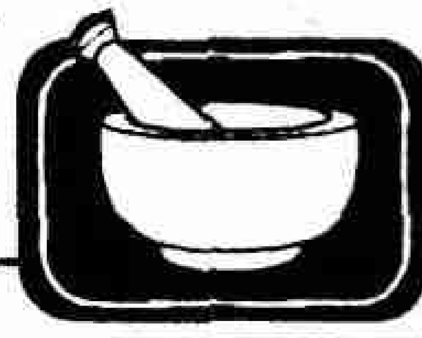
పాలమీద మీగడగాని, పెరుగుమీద మీగడగానీ తీసుకొని ముఖానికి బాగా పట్టించి, ఓ అరగంట నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేయండి. మీ ముఖసౌందర్యం కాంతివంతంగా వుంటుంది. చర్మం ఎండినట్లు గరుకుబారినట్లు వుండదు. స్నిగ్ధంగా వుంటుదన్నమాట!

మీగడతో మసాజ్ మీ ముఖసౌందర్యానికి అదనపు కాంతులిస్తుంది.

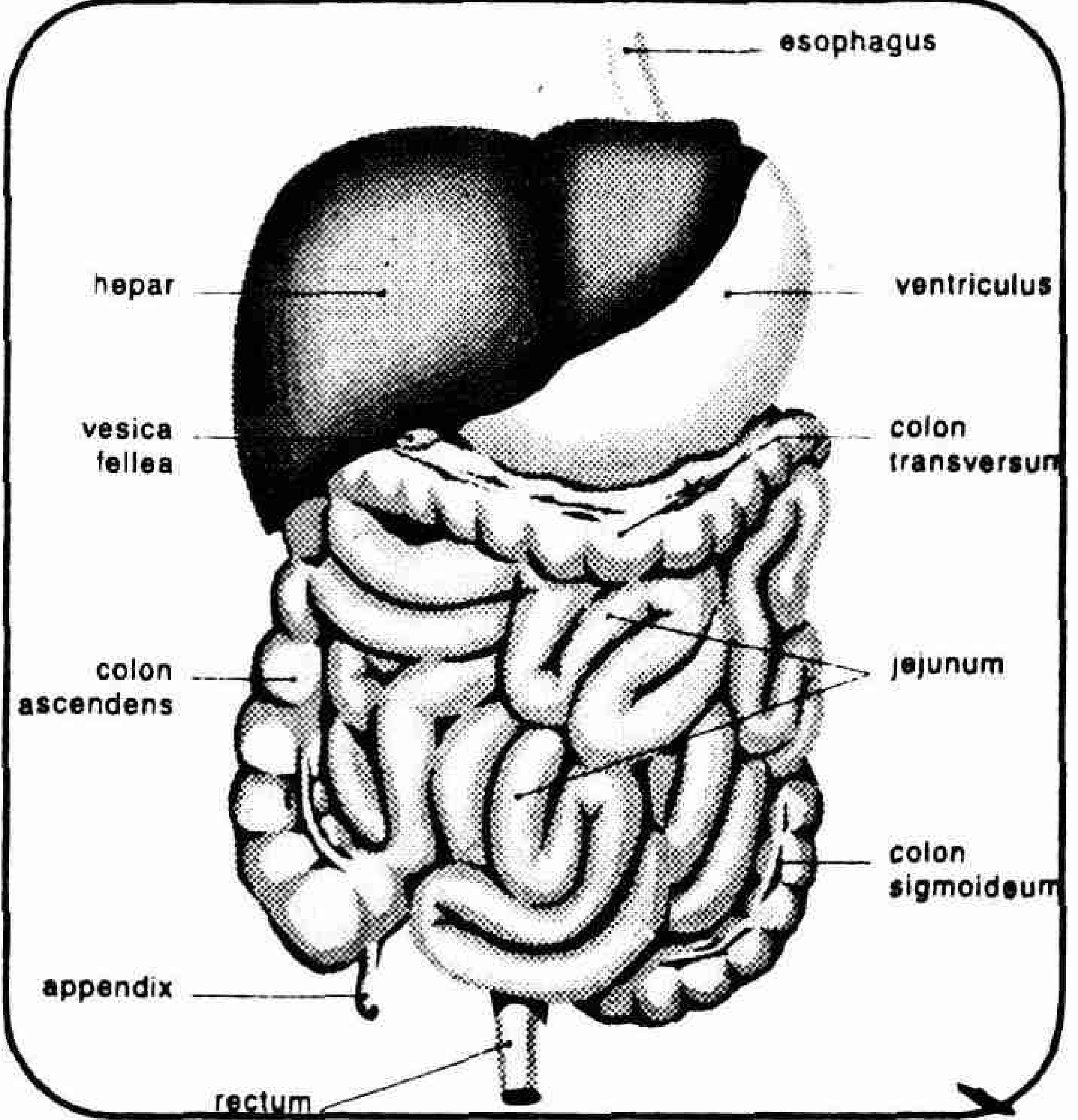
## జఠరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే

మనం తీసుకున్న ఆహారం కడుపులో తిరిగి వండబడుతుంది. వండే అగ్నిని జఠరాగ్ని అంటారు. అందుకు వివిధ రకాల యాసిడ్లు సహకరిస్తున్నాయి. జఠరాగ్ని బలంగావుంటే తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా "పచనం" అవుతుంది. ఇలా కడుపులో పచనం చేసే అగ్నినే పాచకాగ్ని, జఠరాగ్ని అని పిలుస్తుంటాం. ఈ అగ్ని తగ్గిపోతే, తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. అజీర్తిగా వుంది అంటుంటాం అప్పుడు, దీన్నే అగ్నిమాంద్యం అంటాం. కడుపులో జఠరాగ్ని తగ్గి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడితే సమస్తమైన వ్యాధులూ ప్రారంభం అవుతున్నట్లు లెక్క. "అగ్ని" బలంగా వున్నవారికి విషంపెట్టినా ఏమీకాదు. అమాంతం హరాయించుకోగలగుతారు.

గ్యాస్....గ్యాస్.....గ్యాస్:- అధోమార్గంలోంచి, పెద్దపెద్ద శబ్దాలు చేసుకొంటూ ఆపానవాయువులు వెళ్ళడం, త్రేన్పులు, విరేచనం సరిగా అవకపోవడం ఒక్కోసారి








పదేపదే వెళ్లానిపించడం, ఎన్ని సార్లువెళ్ళినా ఫ్రీగా అవకపోవడం, కడుపులో గడబిడ మంటూ పేగులు అరుస్తుండటం, శరీరం బరువుగా బడలికగా బద్ధకంగా వుండటం, తలతిరుగుడు, తలనొప్పి, నడుములోంచి, వెన్నులోంచిపోటు మొదలై నడుంబిగుసుకు పోవడం దాహం, జ్వరం వచ్చినట్లుండటం, వాంతి అవడం, వికారంపుట్టి వాంతి అయితేగాని సుఖం లేదనిపించటం....ఇవన్నీ అజీర్తి వలన కలిగే లక్షణాలు. అంటే కడుపులో అగ్ని తగ్గిపోయినందువలన ఏర్పడే బాధలన్నమాట..... అగ్ని మందగించి, కడుపులో వాతం పెరిగితే! విరేచన మార్గం దగ్గర కత్తిరించినట్లు పోటుపుడ్తుంది.

అన్నం అరగకుండా సగం పక్వమై సగం పక్వం కాకుండా మిగిలి పోయినప్పుడు సహజంగానే పులిసిపోతుంది కదా! లోపల జీర్ణక్రియకు ఉపకరించే యాసిడ్లు దానితో కలిసి మరింత పులిసిపోతుంది. పుల్లటి త్రేన్పులు, నోట్లోనీళ్ళూరటం. గొంతులో మంట. గుండెల్లో మంట. కడుపులో మంట. శరీరంలో పొగలు వెళ్తున్నట్లు మంటగా వుండటం. చెమటలు అధికంగా పట్టడం. తల తిరుగుడు పదేపదే నీళ్ళు తాగాలనిపించడం .....ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. తరచూ నోటిపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు వంటి వ్యాధులు రావటానికి ఇదిగో.......ఈ జఠరాగ్ని మందగించటమే ముఖ్యకారణం.

**ఎసిడిటీ తగ్గితేనే అగ్ని పెరుగుతుంది** : అగ్నిమాంద్యం వలన అన్నం జీర్ణం కాకమిగిలిపోయి, పులిసిపోయి, కడుపులో యాసిడ్లు పెరిగిపోతాయి. యాసిడ్ చర్మంమీద పడితే ఏమౌతుంది......? కాల్తుంది! అంతకన్నా సున్నితమైన పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగితే లోపల ఎంత భుగభుగలాడి పోతుందో ఊహించండి....!! ఇదే కడుపులో మంటకూ, పేగులోపల పుళ్లు పడడానికి కారణం అవుతుందన్న మాట! "యంటాసిడ్స్" కడుపులో పెరిగిన ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. అంతేగానీ కడుపులో అగ్నిని చల్లార్చేవి కావు. ఎసిడిటీ తగ్గితే జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది!

**జఠరాగ్ని ఎందుకు మందగిస్తుందంటే......?:-**

1. అన్నం అధికంగా తినడం వలన, అతిగా తిండిబోతుల్లా ప్రవర్తించడం వలన మాత్రమే అగ్నిమాంద్యం అనే "గ్యాస్‌ట్రబుల్" వ్యాధి వస్తుందనుకోనవసరం లేదు. ఉపవాసాలు పదేపదే చెయ్యడం కూడా అగ్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుంది.
2. సగం ఉడికీ, సగం ఉడకని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం. ఒక టైం లేకుండా అకాలంలో భోజనంచెయ్యడం వంటివికూడా అగ్ని చల్లారి పోవడానికి కారణాలే! ప్రొద్దుననగాపొయ్యి వెలిగించి మధ్యాహ్నమో సాయంత్రమో వంటచేస్తానంటే చల్లారిపోయిన ఆ నిప్పు మీద అన్నం ఎంత ఉడుకుతుందో వేళాపాళా లేకుండా భోజనాలు చేసేవారికి ఆకలిచచ్చిపోయాక అన్నంతింటే అంతే జీర్ణమౌతుంది.
3. విందుభోజనాలు, మీటింగులు, కాన్ఫరెన్స్‌లలో ఆలస్యంగా భోజనాలు చేయవలసి వస్తుంటుంది. ఆలస్యం అయ్యింది గదాని మిగిలున్న ఆకలికి సరిపడా తేలికగా భోజనం చేయడం సాధ్యంకాదు. రకరకాల స్వీట్లు, హాట్లు, బిరియానీలు ఏమాత్రం అరుగుదలకానివి ఎన్నెన్నో తినవలసి వస్తుంది. జీర్ణశక్తికి మించి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు దాని ఫలితం అనుభవించక తప్పదు.
4. మనకు సరిపడని ఆహార పదార్థాలను తినడంవలన అనేక జబ్బులొస్తాయి. తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు, వాంతులు, విరేచనాలు.....ఇవన్నీ పడని వస్తువులవలన వచ్చే లక్షణాలే వీటితోపాటే పడనివస్తువును తిన్నప్పుడు అగ్నిమాంద్యం కూడా ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడుతుంది.
5. డైటింగ్ చెయ్యడం ఈ నాటి ఆరోగ్య సూత్రాలలో ఒకటి. స్లిమ్‌గా వుండటం కోసం, బరువుతగ్గడం కోసం 'డైటింగ్' పేరుతో ఆహారపు అలవాట్లలో చాలా మార్పులు చేస్తుంటారు. ఈమార్పుల్లో ఒక శాస్త్రీయత, ఒక పద్ధతి వుండకపోతే డైటింగ్ వికటించి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా రూక్షపదార్థాలు అంటే, ఏమాత్రం స్నిగ్ధత్వం లేకుండా రఫ్‌గా వుండేవి తినడం వలన అగ్ని నశించి పోతుంది. "అగ్నికి ఆజ్యం" అన్నారు. ఆజ్యం వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. అందుకని, ఆహారంలో పరిమితంగా నెయ్యి వేసుకొని తినాలి. నెయ్యిలేకుండా తింటే అది రూక్ష భోజనం అవుతుంది. నూనె కడుపులోకి వెడితే పైత్యం చేస్తుంది. వేడిని పెంచుతుంది. గ్యాస్‌ట్రబుల్‌ని కలిగిస్తుంది. కానీ, నెయ్యి పైత్యాన్ని వేడినీ తగ్గించి చలవచేస్తుంది. గ్యాస్‌ని పెరగనీయదు. కాబట్టి డైటింగ్ చేసేవారు నూనె పదార్థాలను పూర్తిగా మానేసి అన్నంలో మాత్రం కొద్దిగా నెయ్యివేసుకొని తింటే మంచిది.




6. జ్వరాలు (ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం) వంటి వ్యాధులతో ఎక్కువకాలం బాధపడేవారికీ, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటి వ్యాధులకు నొప్పులు తగ్గే బిళ్ళలు అధికంగా వాడేవారికీ గ్యాస్ ట్రబుల్ రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి.
7. రాత్రిపూట జాగరణలు, నైట్‌డ్యూటీలు సెకండ్‌షో సినామాలు, స్టార్‌టీవీలకు అతుక్కుపోవడం, పగలంతా పడుకోవడం చేసే వారికి గ్యాస్‌ట్రబుల్ పిలిస్తే పలుకుతుంది.
8. ఈర్ష్య, భయం, ద్వేషం, ఆందోళనర, దిగులు, విచారం, టెన్షన్‌లు ''స్ట్రైన్'' వంటివి కుడుపుమంటకు ముఖ్యకారణాలు!

**గ్యాస్‌ట్రబుల్ రాకుండా చేసే ఉపాయాలు:-** అగ్నిమాంద్యాన్ని ఆధునిక వైద్యులు ''డిస్‌పెప్సియా'' అంటారు. ఇది రెండురకాలుగా ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చినట్లు వచ్చేది. దీర్ఘకాలంగా బాధపెడ్తున్నది.

1. అజీర్తి పెరిగినప్పుడు చాలాతేలికపాటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, పేగుల మీద ఓవర్‌లోడ్ పడకుండా జాగ్రత్తగా వుండటం, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడటానికి కారణమైన పనుల్ని పైన చెప్పినట్లుగా గుర్తించి మానేయడం, అవసరం. ఇది ఆయుర్వేద మందులు వాడేవారికే కాదు. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడే వారిక్కూడా ఉపయోగించే సలహానే!
2. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్ వున్నవారు అవసరం అయితే విరేచనాలు అయ్యేందుకు ఏదైనా తీసుకొని బాగా ఝాడించినట్లు విరేచనాలు చేసుకొంటే గ్యాస్‌ట్రబుల్ త్వరగా తగ్గుతుంది. నోట్లో నీళ్ళూరడం, గొంతులోమంట, తిప్పడం, వికారం వున్నవాళ్ళు ఉప్పునీరు త్రాగడంవంటి చిట్కాలు పాటించి వాంతులు ఒకటీ రెండు అయ్యేలా చేసుకొంటే ఇంకా మంచిది. తేలిక ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని 'లంఖనం' అంటారు, లంఖనం, వాంతి, విరేచనాలు మూడింటినీ చేసుకొంటే గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధిని, పేగుపూత వ్యాధినీ, కడుపులోమంటనీ అవలీలగా నివారించవచ్చు. ఈ మూడునియమాలూ పాటించకుండా కేవలం మందులు ఎన్నివాడినా చాలామందిలో పెద్దగాఫలితం కన్పించకపోవచ్చు. అయితే, రోగ తీవ్రతనిబట్టి, రోగి బలాన్నిబట్టి విరేచనాలు, వాంతులు, లంఖనం వంటివి ఎంత మోతాదులో వుండాలో నిర్ణయించుకోవాలి. అవసరం అయితే వైద్యుడి సలహా పొందడం మంచిది.

3. శొంఠిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి బెల్లం వేసి నూరి కుంకుడు గింజంత ఉండలు కట్టుకొని ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడిన దాన్నిబట్టి పూటకు ఒకటిగానీ రెండుగాని రెండు పూటలా తీసుకోండి. భోజనానికి ముందు తింటే మరీమంచిది. ఇది రోజూ తీసుకుంటే నిరంతరం కడుపులో జఠరాగ్ని జ్వలిస్తూనే వుంటుంది. సమస్త వ్యాధులకీ జఠరాగ్ని మందగించటమే కారణం అనే సంగతిని మరొక్క సారి గుర్తుచేస్తున్నాను.
4. తరచూ అజీర్తి చేస్తున్న వాళ్ళు, గ్యాస్ పెరిగి పోతున్న వారు, కడుపులో మంటతో బాధపడ్తున్న వారు చక్కగా ఇంట్లో చేసుకోదగిన మంచి ఫార్ములా ఇది: ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మరపట్టించి తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని తినండి. అలాగే, మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగవచ్చు. ఇందువలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ పొడిని 2-3 చెంచాలు ఒకగిన్నెలో వేసి, ఎనిమిదిరెట్లు నీళ్లుపోసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలాగా బాగా మరిగించండి. చిక్కటి కషాయంవస్తుంది. గుడ్డలో వడగట్టి పంచదారగాని, ఉప్పుగాని కలుపుకొని త్రాగండి. తక్షణం ఆకలి పుట్టుకొస్తుంది. గొంతులోకి గ్యాస్ ఎగదట్టడం, మంట అన్ని తగ్గుతాయి.
5. చల్లటినీరు మాటిమాటికీ కాసిని కాసిని చొప్పున త్రాగుతుంటే కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గుతాయి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. కానీ, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా ఏపూటది అపూట తోడుపెట్టి, చిలికి, పల్చగా చేసుకొని పులవకుండా తాగితే బాగా పనిచేస్తాయి. పెరుగుచిలికిన తర్వాత చల్లని నీళ్ళు కలుపుకోవచ్చు. కానీ, మజ్జిగని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకండి.
6. కడుపులో వాతం ఎక్కువగాచేరినప్పుడు పెద్దపెద్ద శబ్దాలుచేస్తూ వాయువు వెళ్తూవుంటుంది. నీళ్ళలో చిటికెడంత ఉప్పుకలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగితే వాతంతగ్గి కడుపులోంచి టపాకాయలు పేలడం ఆగుతాయి. పొట్టమీద వెచ్చగా కాపడం పెట్టడం వలన పొట్టకండరాలు బిగదీయడం, లోపల పోట్లు, నొప్పితగ్గి సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
7. హింగాష్టక చూర్ణం, శంఖవటి, అష్టాంగలవణంవంటి అనేక మందులు గ్యాస్‌ని తగ్గించి, జఠరాగ్నికి పెంచి నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి.
8. ఇంగువవాసన సరిపడేవారు హింగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని ఒకటీ రెండు చెంచాలమందు అన్నంలో వేసుకొని, నెయ్యివేసుకొని తింటే గ్యాస్ పెరగదు. సుఖవిరేచనం అవుతుంది. తిన్నది చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.





రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్ట్రబుల్

అపానవాయువులు పుట్టకుండా జాగ్రత్త పడాలి. జఠరాగ్నిని కాపాడుకొంటూవుంటే అవి ఉత్పన్నంకావు. కానీ, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడి గ్యాస్ పుట్టిన తర్వాత అపానవాయువులు బైటకు రాకుండా ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే అనేక వాతవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. గ్యాస్ట్రబుల్ వస్తోందంటే జీర్ణశక్తి నశిస్తోందని అర్థం. దాన్ని తొలిదశలోనే జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి అగ్నిని వృద్ధిచేసుకోవడం ప్రారంభించాలి. లేకపోతే ఇరవైఏళ్ళకే 60ఏళ్ళను చవిచూడవలసి వస్తుంది. రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్ ట్రబుల్ అని గుర్తించాలి. కడుపులోమంట, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత, మలబద్ధకం, జిగురువిరేచనాలు, వాంతి, వికారం, పుల్లని త్రేన్పులు, గుండెలోమంట, నొప్పి ఇవన్నీ ఇంచుమించుగా సమీప వ్యాధి లక్షణాలే! వీటన్నిటికీ మూలకారణం......అగ్నిమాంద్యం........జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడం (లేదా) జఠరాగ్ని మందగించడం. వాము, సోంపు, ధనియాలు, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, అల్లం, శొంఠి, దాల్చినచెక్క, ఆకుపత్రి, కర్వేపాకు, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, .......ఇవన్నీ అగ్నిని వర్థిల్లచేసేవే. గట్టిగా చెప్పాలంటే, కడుపులో పొయ్యిని రాజేసేవే! వీటిని ఎప్పుడూ ఏదో ఒకరూపంలో తరచూ తీసుకొంటూ వుండేవారికి గ్యాస్ట్రబుల్ రాదుగాక రాదు.

## పండ్లుతినే అలవాటు చేసుకుంటే పచ్చగా పదికాలాలపాటు జీవించవచ్చు.

ప్రతిరోజూ ఓ యాపిల్ తింటే డాక్టర్‌తో పనిలేదన్నది పాతకాలపు సామెతే అయినా అందులో నిజంలేకపోలేదు. ఆక్స్‌ఫర్డ్‌కు చెందిన డా॥టిమోటీకీ అన్న వైద్య పరపరిశోధకుడు 11,000 మందిపై సుదీర్ఘకాలంగా జరిపిన పరిశోధనల ద్వారా తేల్చి చెపుతున్నదేమిటంటే......

ప్రతిరోజూ ఆహారంలో పండ్లు ఉండేలా చూసుకోమని, సీజన్‌వారిగా ఏ సీజన్‌లో లభించే పండ్లు ఆ సీజన్‌లో విరివిగా తినాలని ఈ పరిశోధకుడు సూచిస్తున్నారు. ఇలాచేస్తే గుండె జబ్బులు, రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఏ మాత్రం వచ్చే అవకాశం లేదని స్పష్టంగా తెలియచేశారీయన.

అరటి, ద్రాక్ష, సపోట, మామిడి, కమలా, నారింజ, జామ, ఇలా మనకు ఎన్నో రకాల పండ్లు లభిస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఏదో ఓ రకం పండ్లు ఉండేలా చూసుకుంటే......బి.పీలు, గుండెపోట్లుతో ఆస్పత్రులపాలై లక్షలాది రూపాయలు వెచ్చించే అవసరం రాకుండా ఉంటుందికదా?......బాగా ఆలోచించిచూడండి.

## గుండె మంటగా ఉంటే.....జాగ్రత్తలు ఇవిగో

పులిసిన ఆహారమో లేదా మసాలాలు దట్టించిన ఆహారమో తినటంవలన గుండెల్లో మంటగా ఉంటుందనుకోవటం సహజంగా పరిపాటి. గుండెల్లో మంటగా ఉంటే హార్ట్‌బర్న్ రావటానికి పూర్తిగా ఆహారమే కారణం అని చెప్పటానికి వీలులేదు. మన కడుపులో ఉత్పత్తి అయ్యే ఆమ్లాలు......ఫుడ్‌పైప్‌లోకి రాకుండా చూసేందుకుగాను ఉన్న వాల్వ్ వంటి అమరిక వద్ద లీక్ ఏర్పడి ఆ ఆమ్లాలు ఫుడ్‌పైప్ లోకి పైకి రావడం వలన......హార్టుబర్న్ వస్తుంది.

అతిగా తినటం, పొట్టవద్ద మరీ బిర్రుగా ఉండేలా దస్తులు ధరించడం, తినగానే మంచమెక్కి పడకేసేయటం, పలురకాల వ్యాయామాలు అధికంగా చేయటం...... ఇత్యాది కారణాల వలన ఈ వాల్వ్‌లో లీక్ ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా హార్టుబర్న్‌తో బాధపడవలసి వస్తుంది.

హార్టుబర్న్‌తో బాధపడేవారు గమనించదగ్గ విషయాలు కొన్నింటిని వైద్య పరిశోధకులు అందించారు.

* భోజనంతోటి, భోజనానంతరం కాస్తంత ఎక్కువగానే నీరు త్రాగాలి. దీని వలన ఫుడ్‌పైప్‌లోకి చేరుకున్న ఆమ్లాలు డైల్యూట్ అవుతాయి. దీనితోపాటు కడిగివేయబడతాయి.
* భోజనానంతరం.......ఏడడుగులు వేయండి అని పెద్దలు చెపుతుంటారు. ఏడంటే ఒకటీ రెండుమూడు అంటూ మరీ లెక్కవేసి మరీ ఏడడుగులు వేయకుండా కాస్తదూరం అలా అలా మెల్లగా నడవండి. భూగురుత్వాకర్షణ వలన యాసిడ్ ఫుడ్‌పైప్‌లోకి ఎగదన్నకుండా ఉంటుంది.
* ఒకవేళ భోంచేయగానే పండుకోవటం మీకు అలవాటు అయితే...... ఎడమచేతివైపు వత్తిగిలి పండుకోండి. అలా పండుకుంటే ఈ వాల్వ్‌పై వత్తిడి ఉండి దీనిద్వారా యాసిడ్స్ లీక్ అయ్యి ఫుడ్ పైపలోకి వెళ్ళి గుండెమంటను కల్గించే పరిస్థితి రాదు.
* హార్టుబర్న్‌తో బాధపడేవారు సాధ్యమైనంతవరకూ తక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవాలి.
* రాత్రి నిద్రించే సమయంలో హార్టుబర్న్ మిమ్మల్ని బాగా ఇబ్బంది పెడుతుంటే తలక్రింద ఒకటికి రెండుదిండ్లు అదనంగా వేసుకోవడం కానీ......బెడ్ యొక్క తలవైపు కొంచెం పైకి లేచి ఉండేలా బెడ్‌ను అమర్చుకోవడం కానీ చేయాలి.
* అనవసరంగా యంటాసిడ్ మాత్రలు మింగకండి. ఆమ్లాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి.... అజీర్ణబాధలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.





## చర్మవ్యాధులకు, కాలిన పుళ్ళకూ "సింధూరాది లేపం"

పుళ్ళను, చర్మవ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు పైపూత మందుగా "సిందూరాది లేపం"'' అనే ఆయింట్‌మెంట్ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ ఆయింట్‌మెంట్‌ను తామరమచ్చల మీద, గజ్జికురుపుల మీద, ఎగ్జిమా మచ్చలమీద రాసినట్లయితే, వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

సిఫిలిస్ కురుపులమీద దీన్ని రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.

మామూలుగా తగిలే గాయాలకు, కాలిన పుళ్ళకు, రోజూ ఇంట్లో వాడుకొనే ఆయింట్‌లా ఇది చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది.

కాలిన పుళ్ళమీద రాస్తే చల్లగా వుంటుంది కూడా! వెన్నపూసతోగాని, నెయ్యితో గాని ఈ ఆయింట్‌మెంటును బాగా కలిపి రాస్తే కాలినప్పుడు చల్లగా వుంటుంది.

## మృత్యువుపై మానవుడు సంధిస్తున్న బ్రహ్మాస్త్రం - హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాక్సిన్

ఆధునిక ప్రపంచాన్ని గజగజలాడిస్తున్న వ్యాధి ఎయిడ్స్ తో సమానంగా మనిషిని మృత్యుముఖానికి చేరుస్తున్న మరో ముఖ్యమైన కామెర్ల వ్యాధి హెపటైటిస్ 'బి'.! ఆ మాటకొస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి కన్నా భయంకరమైంది. ఎలాగంటారా.....?

ఎయిడ్స్ వ్యాధి రావడానికి గాని, దాని లక్షణాలు శరీరం మీద బైటపడడానికి గానీ, మనిషి మృత్యువాత పడడానికి గానీ కొంత వ్యవధి వుంటుంది. "హెపటైటిస్ 'బి' కామెర్లవ్యాధి అంతలోనే ముంచుకొచ్చి చూస్తూండగానే నిలువెత్తు మనిషి నిండు ప్రాణాలు తీసుకుపోతుంది. మనం జాగ్రత్తపడి, చికిత్స తీసుకొనే వ్యవధికూడా వుండదు. ఆ విధంగా ఇది ఎయిడ్స్ కన్నా భయంకరమైనదేననడం అతిశయోక్తి కానేకాదు. ఎయిడ్స్‌లాగానే ఇది శరీరంలో చాలాకాలం నిశ్శబ్దంగా వున్నప్పటికీ మనం గమనించ లేకపోవడాన ఒక్కసారిగా ముంచుకొచ్చేట్లు లక్షణాలు బైటపడతాయి.

కామెర్లవ్యాధి రెండు రకాలుగా వుంటుంది. ఒకటి - మామూలుగా వచ్చే కామెర్లు. దీన్ని మామూలు హెపటైటిస్ అంటారు. రెండోది చావును కొనితెచ్చే హెపటైటిస్. దీన్ని హెపటైటిస్ 'బి' అంటారు. ఇవికాక ఇంకా మరికొన్ని రకాల కామెర్లు ఉన్నాయి గానీ వాటి గురించి ప్రస్తుతం అనవరసం.

### ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే ఈ కామెర్ల వ్యాధికి కారణాలు

హెపటైటిస్ 'బి' కామెర్లు రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఆ వ్యాధి వున్న వ్యక్తుల రక్తాన్ని వేరొకరికి దానంచేయడం గాని, ఆ వ్యాధులున్న వ్యక్తులకు చేసిన ఇంజెక్షన్ సూదులతో ఆరోగ్యవంతులకు ఇంజెక్షన్‌లు చేయడంగానీ, అవ్యాధి సోకిన వ్యక్తులతో లైంగిక సంపర్కం పెట్టుకోవడం గానీ ముఖ్యకారణాలుగా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. దాదాపు ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఏఏ కారణాల వలన వస్తోందో ఆ కారణాలన్నీ హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాధిని తీసుకు వస్తాయి. కాకపోతే ఎయిడ్స్ వ్యాధికి HLIV వైరస్ కారణం అయితే, హెపటైటిస్ 'బి' వైరస్ (HBV) ఈ వ్యాధికి కారణం అవుతోంది.

వైరస్ వలన కలిగే వ్యాధులకు చికిత్స లేదన్న సంగతి ఇక్కడ గమనార్హం.

### కామెర్లకు చికిత్స చేసినంత సులభం కాదు హెపటైటిస్ 'బి' చికిత్స

కామెర్లు వస్తే వాతలు పెట్టించుకోవడం, పసర్లు తాగడం వంటి చికిత్సలతో సరిపెట్టు కొంటూవుంటారు మనవాళ్ళు. మామూలు గా వచ్చే కామెర్లకు ఈ చికిత్సలు సరిపోవచ్చు. వాటిని తీసుకున్నా, తీసుకోకపోయినా, ఆహారంలో మార్పులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకొంటే కొన్ని రోజులకు ఆ కామెర్లు సహజంగానే తగ్గిపోతుంటాయి. కానీ, హెపటైటిస్ 'బి' వలన గనక ఆ కామెర్లు వచ్చినట్లయితే, ఈ చికిత్సలు ఎంత వరకూ రోగి ప్రాణాలను కాపాడగలుగుతాయో నమ్మకం లేదు.

### విజ్ఞులారా! హెపటైటిస్ 'బి' గురించి ఒక్కక్షణం ఆలోచించండి

కాబట్టి, ప్రాణాలమీదకొచ్చే ఈ వ్యాధి బారిన మనం పడకుండా వుండాలంటే ఏంచేయాలో విజ్ఞులమైన మనమంతా ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. మీలో ఈవిధమైన ఆలోచనలు రేకెత్తించడానికి కొన్ని వివరాలివిగో........

1. HBV వలన వచ్చే ఈ హెపటైటిస్ 'బి' జబ్బు రక్తంలో వుండిపోయి, పైకి కన్పించకుండా రహస్యంగా దాగి వుంటుంది. క్రమేణా లివర్ ఫెయిల్యూర్‌కు గానీ, లివర్‌లో క్యాన్సర్‌కుగానీ దారితీసి మరణాన్ని తీసుకువస్తుంది.
2. మనదేశంలో ఇప్పటికి 4.3 కోట్లమంది ఈ వ్యాధి పాలిట పడ్డారని అంచనా. అందులో మూడోవంతు మంది పిల్లలేనంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు.
3. తల్లి గర్భవతిగా వున్నప్పుడే ఈవ్యాధిని తన రక్తం ద్వారా కడుపులో ఎదిగే బిడ్డకు చేరుస్తుంది. ఇదంతా ఆమెకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది.
4. ఈ వ్యాధి వున్న పెద్దవాళ్ళు చంటి పిల్లల్ని ఎత్తుకొని ముద్దాడడం వంటివి చేయడం





వలన కూడా వారినించి చంటిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. చంటి పిల్లలు కూడా ఈ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులు వాడిన వస్తువుల్ని నోట్లో పెట్టుకోవడం వంటివి చేయడం వలనకూడా ఈ వ్యాధి పాలిట పడతారు.

### హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ - మృత్యువుపై సంధిస్తున్న బ్రహ్మాస్త్రం

ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత చేయదగిన చికిత్సను బాధ్యతని వైద్యులకు వదిలేద్దాం. దాన్ని రాకుండా ముందుగానే మనం ఏమైనా చేయగలమా.....అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న!

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం అవుననే చెప్పాలి.

మనం చేపట్టగల్గిన ముందు జాగ్రత్త చర్య "హెపటైటిస్ 'బి' " వ్యాక్సిన్‌ను తీసుకోవడమే!

ఇప్పుడు ఇది ఇండియాలో చాలా తేలికగా లభ్యం అవుతోంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధికి ఈనాటికీ వ్యాక్సిన్ కనుక్కోబవడం జరగలేదు. హెపటైటిస్‌బి మహమ్మారికి మాత్రం వ్యాక్సిన్ వచ్చింది. నిజానికి ఈ వ్యాక్సిన్ కొంచెం ఖరీదే అయినప్పటికీ, సామాన్యమానవుడికి అందుబాటులో లేనప్పటికీ, ప్రయత్నంచేసి తప్పనిసరిగా ప్రతిఒక్కరూ విధిగా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకొని తీరాలి.

## వ్యాక్సిన్ తీసుకోవల్సిన షెడ్యూల్

వ్యాక్సిన్ షెడ్యూల్ ఈ విధంగా వుంటుంది. 10 సంవత్సరాలలోపు వరకూ 0.5cc ఇంజెక్షన్ రూపేణా ఇవ్వాలి. 10సం॥ లపైబడ్డ వారికి ఏ వయసులో ఉన్నాసరే 1cc ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. మొదటిసారి ఇంజెక్షన్ చేయుంచుకొన్నాక సరిగ్గా నెలరోజులకు 2వ ఇంజెక్షన్, 5వ నెలలో అదేరోజున మూడవ ఇంజెక్షన్ చేయించుకొంటే సరిపోతుంది.

ప్రస్తుతం ఈ వ్యాక్సిన్ ఇండియాలో.తయారయ్యే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి కూడా!

**చివరిగా ఒకమాట:**

"prevention is better than cure" అన్నారు. ఈవ్యాధి బైటపడిన తర్వాత మనం చెయ్యగల్గింది ఏమీలేనప్పుడు రాకుండా ప్రతిఒక్కరూ జాగ్రత్త తీసుకొంటే ఈ వ్యాధిని ఈ తరంలోనే శాశ్వతంగా అంతం చేయగల్గుతాం కదా...!! మీరు ఏ వృత్తిలో వున్నవారైనా సరే, తప్పకుండా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను తీసుకోండి. మృతులను జయించాలంటే ఇదే మార్గం!!

## కడుపులో అజీర్తి చీకట్లను పారద్రోలే "భాస్కర లవణం"

కడుపులో అగ్ని చల్లారిపోతే ఇంకేముంది - అంతా చీకటి.... ఈ చీకటిని పారద్రోలే 'భాస్కరలవణం' గురించి తెలియని వారుండరు. ఇది అన్ని ఆయుర్వేద షాపుల్లోనూ

దొరుకుతుంది.

కేవలం ఆకలిని పెంచడమే కాదు, తిన్నదాన్నీ చక్కగా జీర్ణింపచేసి వంటబట్టేలా చేస్తుంది కూడా!

కడుపులో నొప్పిని రానీయదు.

గ్యాస్, కడుపులో మంట, Acidity వంటిబాధల్ని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

పెరుగుమీద తేటనీరులోగానీ, పల్చని మజ్జిగలోగాని, మజ్జిగమీద తేరిన నీటిలోగాని పావుచెంచా నుంచి 1/2 చెంచా వరకూ కలిపి తాగితే కడుపులో బాధలన్నీ పోయి తేలికగా వుంటుంది. దగ్గు, జలుబు కూడా తగ్గుతాయి.

ఈ భాస్కరలవణంలో 50 గ్రాములకు పదిగ్రాములు శంఖభస్మం, 10గ్రాములు వరాట భస్మం కలుపుకొని - గ్లాసునిమ్మరసంలో 1/4 చెంచా పొడిని వేసి తాగిచూడండి. కడుపులో నొప్పి, మంట తగ్గుతాయి.

## నిద్రకమ్మగా పట్టేందుకు మరికొన్ని ఉపాయాలు

నిద్రపట్టకపోవడానికి కారణం ఏమిటో ముందు తెలుసుకొంటే గానీ, చికిత్స సాధ్యంకాదు.

మానసికంగా వుండే చింత, శోకం, దిగుళ్ళు, ఆలోచనలు వంటివి కారణం అయ్యేట్లయితే - మొదట మన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్పుచేసుకోవాలి. శత్రువుల్ని తగ్గించుకుంటూ, సమస్యలు సృష్టించుకునే ధోరణిని వదిలేసి రాజ బాటలో నడవడం శ్రేయస్కరం.

దిగులుపడేంత తీరికలేకుండా పనులు కల్పించుకోండి. పదిమందికి మేలు కలిగే పనులు చేపడితే అసంతృప్తి స్థానంలో సంతృప్తి చోటు చేసుకొంటుంది. ఈ సంతృప్తి హృదయమే మీకు నిద్రపట్టిస్తుంది.

అజీర్తి లేకుండాచూసుకోండి. మలబద్ధకం వుంటే వదిలించుకోండి. మలబద్ధకం ఉన్నా లేకపోయినా తప్పనిసరిగా విరేచనాలకు వేసుకోండి.

ఆల్కహాలు, మాదకపదార్థాలు, సిగరెట్లు కాఫీ టీ వంటి అలవాట్లను వదిలేయండి.

పగలు పడుకొనే అలవాటు ఉంటే అది మానేసి, ఆ సమయాన్ని చదువుకోవడానికో, రాసుకోవడానికో సద్వినియోగం చేసుకోండి.

ప్రతిరోజూ వంటికి చందనాదితైలం గాని, క్షీరబలాతైలం గానీ మర్దన చేసుకొని, నలుగుపెట్టి తలారా స్నానం చెయ్యండి.

తలకు చందనాది తైలం రాసుకొని, ధారగా మాడు మీద గోరువెచ్చని నీరుపడేలా ఏర్పాటుచేసుకొని, ఓ స్టూల్ బల్లమీద కూర్చోండి. స్టీల్‌డ్రమ్‌కు పంపు (TAP) ఉన్నది ఎత్తున అమర్చి, అందులో గోరువెచ్చని నీళ్ళు పోయండి. TAP తిప్పితే ధారగా నీళ్ళు పడేచోట తలకాయి పెట్టి కూర్చోండి. రాత్రికి నిద్ర మీకు అపుకున్నా ఆగనంత వస్తుంది.

రాత్రి పడుకున్న తర్వాత ఏకాగ్రతతో 1 నుంచి అంకెలు లెక్కపెట్టడం మొదలుపెట్టండి పది, పదిహేను లెక్కపెట్టేసరికి మనసు ఎటో వెళ్ళిపోతుంది. కొన్ని క్షణాల్లోనే మీరు అంకెలు లెక్కపెట్టే పనిని మర్చిపోయి, ఏదో ఆలోచిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తిస్తారు. వెంటనే మళ్ళీ మొదటి కొచ్చి ఒకటినించీ అంకెలు లెక్కపెట్టడం ప్రారంభించండి. ఇలా కాసేపు ప్రయత్నిస్తే మీకు తెలియకుండానే అంకెలు లెక్కిస్తూనే నిద్రలోకి జారిపోతారు.

ఊపిరితిత్తులనిండా గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చి - కొన్ని క్షణాలు అలానే నిలబెట్టి, నెమ్మదిగా పూర్తిగా గాలిని వదిలేయండి.

ఈ ప్రక్రియ అంతా ఒకనిమిషం సేపు జరగాలి దీన్ని ప్రాణాయామం అంటారు.

ఇది మీరు కూర్చున్నా, నుంచున్నా, పడుకున్నా ఏ పనిచేస్తున్నా కూడా చేయవచ్చు. పడుకున్నప్పుడు చేస్తే కమ్మని నిద్రపడ్తుంది. ఊపిరిపీల్చి విడిచినప్పుడల్లా ఒక అంకెని లెక్కబెట్టండి. దృష్టి ప్రాణాయామం మీదే వుంచి, మనసు - ఆలోచనలు ఎటూ వెళ్ళిపోకుండా ఏకాగ్రతగా చేస్తుంటే - మీరు నిస్సందేహంగా మంచి నిద్రలోకి జారిపోతారు.

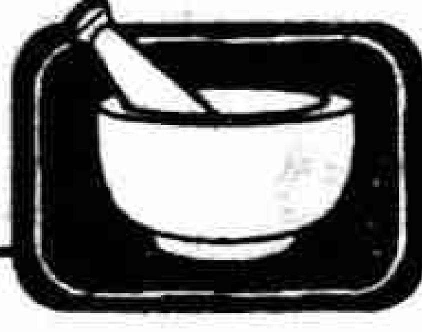
అశ్వగంధాది చూర్ణం, పాలతోకలిపిగాని, అశ్వగంధారిష్ట, నేతితోకలిపిగాని తాగండి. రోజూతాగుతుంటే నిద్రపడ్తుంది.

## రోజూ వాడుకోదగిన జనరల్‌టానిక్ "అశ్వగంధారిష్ట"

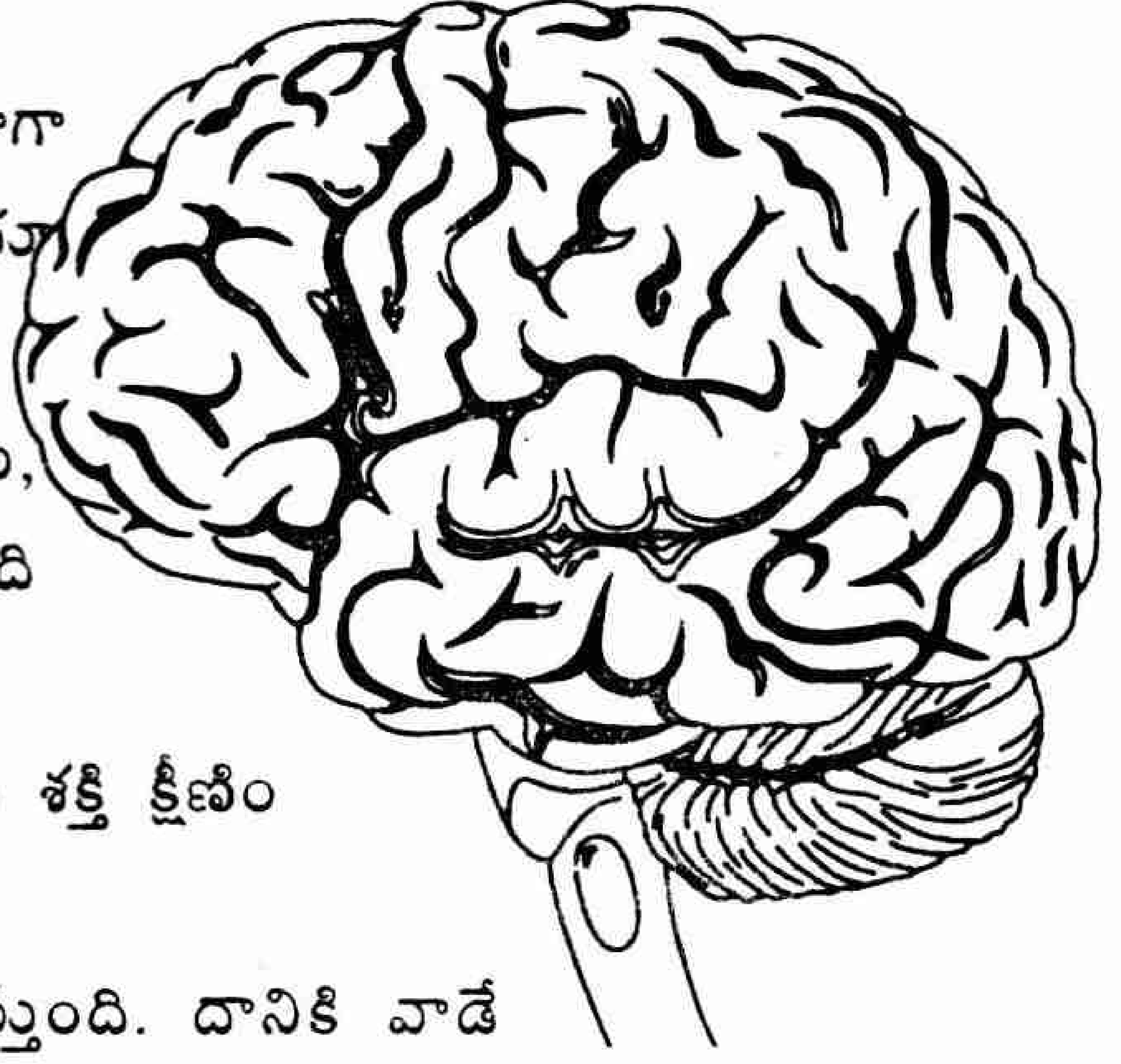
'నరాల బలహీనత' అనే లక్షణాన్ని చాలా తరచుగా మనవాళ్ళు చెప్తుంటారు. శరీరంలో ఏ కాస్త శక్తిహీనంగా ఉన్నా "నరాల వీక్‌నెస్" వచ్చిందనుకొంటారు. నరాలకు అంటే NERVOUS SYSTEM కి బలకారంగా ఉండేందుకు "అశ్వగంధ" చాలా అద్భుతమైన సేవలు అందిస్తుంది.

అశ్వగంధ ప్రధానమైన ద్రవ్యంగా "అశ్వగంధారిష్ట" తయారయ్యింది. ఇది బలాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా శరీరాన్ని పోషిస్తుంది కూడా!

2 నుంచీ 3 చెంచాల మందుని కాసిని నీళ్ళలోకలిపి రోజు తాగవచ్చు. ఎన్నాళ్ళు




తాగినా ఎటువంటి చేడూ చేయదు.



1. మూర్ఛల వ్యాధిలో (ఫిట్స్) ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మూర్ఛలు తరచూ రావడం ఆగుతుంది.
2. శరీరం శుష్కించిపోతున్నప్పుడు, నీరసించిపోతున్నప్పుడు ఇది బలాన్నిస్తుంది.
3. వడ దెబ్బలవంటివి తగిలినప్పుడు శక్తి క్షీణించిపోకుండా కాపాడుతుంది.
4. మొలలవ్యాధిలో కూడా పనిచేస్తుంది. దానికి వాడే మందులకు అనుపానంగా వాడాలి.
5. నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులు అంటే మెదడు నరాలజబ్బులన్నింటికీ ఇది ఉత్తమమైన సహకారి. ఆ వ్యాధులకు వాడే మందులకు అనుపానంగా చక్కగా పనిచేసి, ఆ మందులు మరింత శక్తివంతంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది.
6. అజీర్తిని తగ్గిస్తుంది.
7. చర్మవ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది.
8. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం జబ్బుల్లో అశ్వగంధను తప్పకుండా వాడాలి.
9. సిద్ధమకరధ్వజం, షడ్గుణం వంటి శక్తివంతమైన ఔషధాలను వాడేప్పుడు దీన్ని కూడా తీసుకొంటే - శక్తి పెరగడమే కాదు, లైంగిక శక్తి కూడా అమోఘంగా పెరుగుతుంది.
10. జెనరల్ టానిక్‌లా రోజూ వాడవచ్చు అందరూ!!

## ఉబ్బసంలో చేయదగిన మరికొన్ని ఉపాయాలు

ఆయాసం, ఉబ్బసం, దగ్గు ఇలాంటి బాధలు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, మీరు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా మందులు పనిచేయాలంటే, ముందు విరేచనానికి వేసుకుని తీరాలి.

ఆయాసానికి వాడే మందులకు అదనంగా చ్యవనప్రాశలేహ్యం, వాసాకంటకారి లేహ్యం - ఇవి రెండింటిని గాని, ఏదైనా ఒకటిగానీ 1-2 చెంచాల మోతాదులో తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

కర్పూరాది తైలాన్ని ఛెస్ట్‌మీద, వెన్నుమీద రాసుకొంటే ఊపిరి ఫ్రీగా





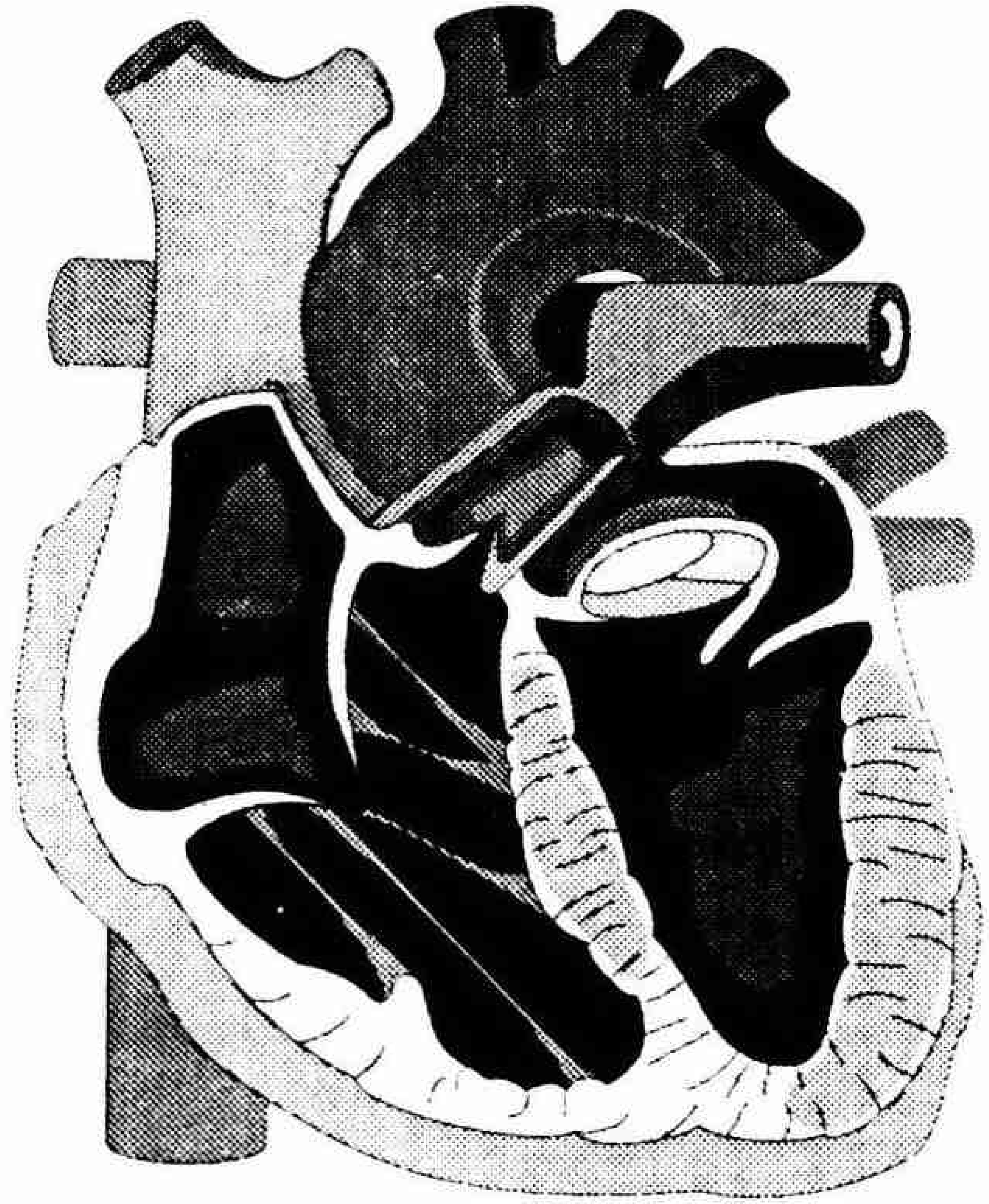
ఆడుతున్నట్లవుతుంది.

కర్పూరాది చూర్ణం, తాళిసాదిచూర్ణం, సితోపలాదిచూర్ణం, తేకరాజమరీచం..... వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని తీసుకొని 1/4 చెంచానుంచి 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి తీసుకోండి.

శ్వాసానందవటి, వాసారిష్ట, లక్ష్మీవిలాసరసం స్వచ్ఛందభైరవి, సుదర్శన చూర్ణం......ఇలాంటి మందుల్ని దోషనిర్ణయంచూసి తగిన ఔషధాన్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు ఇస్తారు.

నల్ల జీలకర్రను దంచి, వాసన చూస్తుంటే ముక్కుల్లో కఫం అడ్డుపడి (CONAESTION) దిబ్బడవేయడం తగ్గుతుంది.

## గుండెకు బలానిచ్చే అర్జునారిష్ట



గుండెజబ్బులున్నవారు "అర్జునారిష్ట" అనేమందును తప్పకుండా విడవకుండా ప్రతిరోజూ వాడుకోవాలి. ఇది తెల్ల మద్ది చెక్కతో తయారయిన టానిక్ గుండెబలం కోసం!!

ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే రెండుగానీ, మూడుగానీ చెంచాల మందుని నీటిలోకలిపి తాగాలి.

గుండెజబ్బులే కాదు, ఊపిరితిత్తుల జబ్బుల్లో కూడా ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గుండెకు, మొత్తం శరీరానికి ఇది బలాన్ని శక్తిని ఇస్తుంది.

దగ్గు, ఆయాసం, టీబీలకు మందులు వాడేవారు. ఆ మందులు వేసుకొన్నతర్వాత అనుపానంగా ఈ "అర్జునారిష్ట" ను తాగితే ఆయా వ్యాధులు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.

అర్జునారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట ఈ రెండింటినీ 200Ml చొప్పున కొని, రెండింటినీ కలిపేయండి. కలిపిన మిశ్రమాన్ని రెండుమూడు చెంచాలు నీళ్ళలో వేసి తాగితే గుండె దడగా వుండటం, గుండెలో ఏదో బలహీనంగా వున్నట్లనిపించడం, భయం భయంగా వుండటం తగ్గుతాయి రక్తస్రావం అవుతున్న వారికి మేలు చేస్తుంది. బీపీ త్వరగా తగ్గుతుంది. వేడి తగ్గి చలవ చేస్తుంది.

## "అనాస వ్యాధి" వచ్చిందా....ఇదిగో నివారణ....!

పిల్లలకు విరేచనాలు ఎక్కువౌతున్నప్పుడు, మాటిమాటికీ గట్టిగా కడగడం వలన, విరేచనం అయితే వెంటనే చూసుకోకపోవడం వంటి కారణాలవలన విరేచనమార్గం చుట్టూ తడి ఎక్కువగా పేరుకుపోయి పాచిపోయి, ఎర్రగా పుండు పడినట్లవుతుంది.

ఇది పసిపిల్లల్లోనే కాదు, పెద్దవాళ్ళలోకూడా జరగవచ్చు - అతిగా విరేచనాలు అవడం వలనే ఇది వస్తుంది. దీన్ని మనవాళ్ళు **అనాసరోగం** అంటుంటారు.

నిజానికి ఈ పేరుగల "అనాసవ్యాధి" ఏదీ ప్రత్యేకంగా లేదు. ఇది విరేచనాల్లో కన్పించే ఒక లక్షణం మాత్రమే!

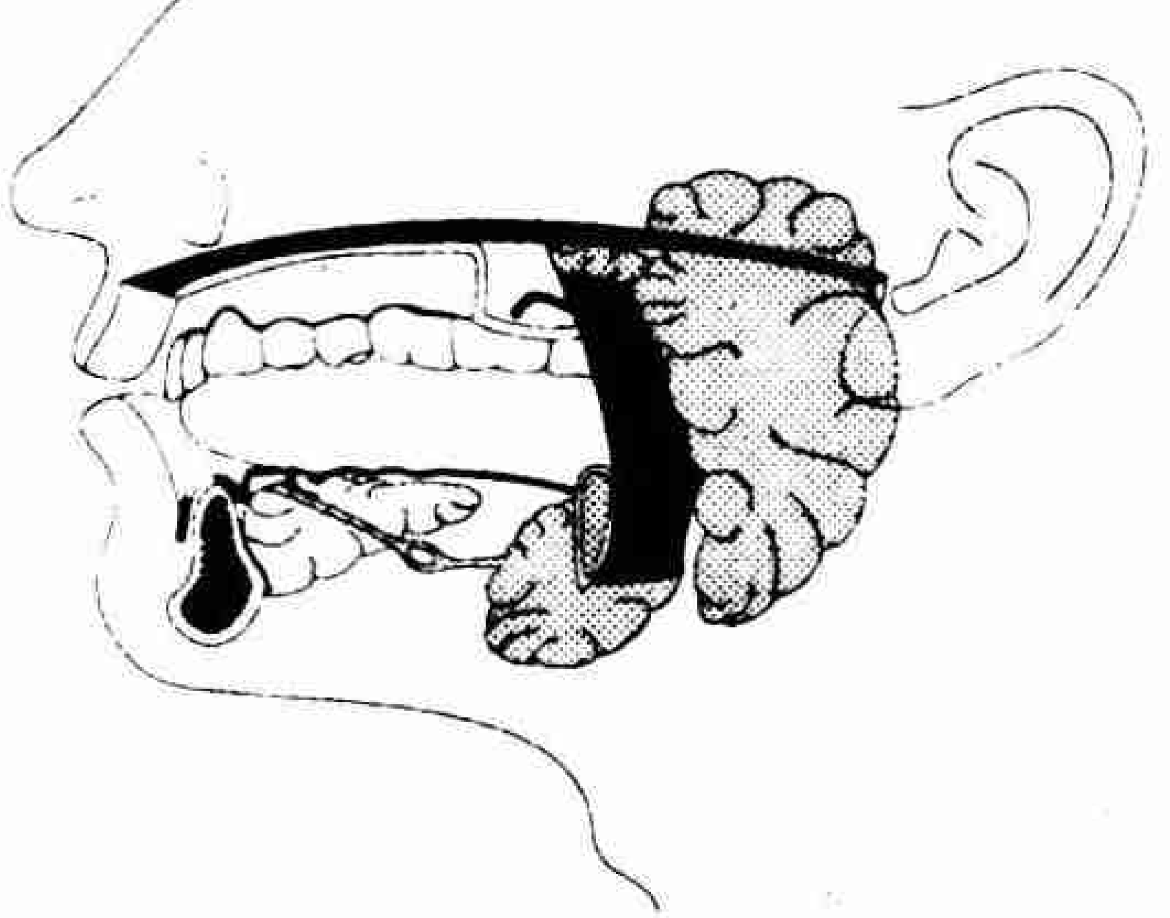
1. విరేచనం అయిన తర్వాత పసిపిల్లలకు చేత్తో అదేపనిగా రుద్దుతూ కడగవద్దు. నీళ్ళు కొట్టినట్లుపోసి, మలం అంతా కొట్టుకుపోయాక మెత్తని దూదితో అద్ది తడిలేకుండా చూసుకోండి. గరుకుగావుండే దుప్పటి గుడ్డలు వంటి వాటితో తుడవడం వలన పుండు రేగినట్లయి మరింత బాధపెరుగుతుంది.
2. 50గ్రా॥ పిండతైలంలో కర్పూర శిలాజిత్ భస్మం 10 గ్రా॥లు కలిపి, పల్చగా విరేచనమార్గం చుట్టూ రాస్తే ఎర్రగా అయిన పుళ్ళు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.
3. విరేచనాలు తగ్గేందుకు చికిత్స సమర్ధవంతంగా చేయించండి. అన్నీ తగ్గిపోతాయి.

## మొలలవ్యాధిలో విరేచనానికి ఉపాయాలు

మొలలవ్యాధికి చికిత్స విరేచనానికి వేసుకోవడంతో ప్రారంభం కావాలి. మలబద్ధకం అనేది మొలలవ్యాధి రావడానికిగాని, వచ్చిన తగ్గకపోవడానికి గానీ మాటిమాటికీ తిరగబెట్టడానికి గాని ముఖ్యకారణం.

1. "అభయారిష్ట" అనే మందును రోజూ 2లేక 3 చెంచాలు మోతాదులో నీళ్ళలోకలిపి ఉదయం, అవసరం అయితే రాత్రికూడా తాగి విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. విరేచనాన్ని బట్టి మోతాదును మార్పుచేసుకోండి.
2. గులాబి రేకులు, తెగడ పొడి, రేల ఆకులగుజ్జు....వీటిని వీలైనంత తరచుగా వాడుకొంటూ ఉండాలి - విరేచనం అయ్యేందుకోసం.
3. ఆముదం తాగగలిగితే అంతకన్నా అత్యుత్తమ ఔషధం ఇంకొకటిలేదు -
4. అడవికందతో హల్వాచేసుకొని తింటే మొలలు నెమ్మదిస్తాయి.

## గవద బిళ్లలవాపు తగ్గేందుకు పిండతైలం



గవద బిళ్ళలు వాచినప్పుడు 'పిండతైలం' తో గవదబిళ్ళల మీద తేలికగా మర్దన చేసి, వీలైతే సన్నగా కాపుపెట్టండి.

శీతాంశురసం, మృత్యుంజయరసం మహాసుదర్శన చూర్ణం వంటి మందుల్ని వైద్యుడి సలహామీద వాడితే బాగా పనిచేస్తాయి.

## నడుంనొప్పికి చికిత్స ఇలా మొదలు పెట్టండి

నడుంనొప్పి రోగి మందులు వాడేప్పుడు ముందుగా తప్పనిసరిగా విరేచనాలకు వేసుకొని కడుపులో తేలిక అయిన తర్వాతే మందులు వాడడం మొదలు పెట్టండి.

కర్పూరాది తైలం, ధన్వంతరి తైలం, క్షీరబలాది తైలం, విషముష్టి తైలం, నిర్గుండీతైలం వీటిలో ఏది బాగా పనిచేసిందనిపిస్తే దాన్ని నొప్పి పుట్టినచోట రాసి వేయించిన ఉప్పుతోగానీ, వేయించిన ఇసుకతోగానీ, వేడినీటితోగాని కాపు పెట్టండి.

'INFRARED LAMP' కిరణాలను నొప్పి వున్నచోట పై తైలాల్ని రాసి వేడి చూపిస్తే ఆ వేడికి తైలం ఇంకా త్వరగా లోపలకు ఇంకి నొప్పిని వేగంగా త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

వాతగజాంకుశం, యోగరాజగుగ్గులు వంటి మందుల్ని వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడుకోవడం మంచిది. త్రయోదశాంగ గుగ్గులు బాగా పనిచేస్తాయి.

## ఆయుర్వేద వైద్యంలో సర్వరోగ నివారిణి శీతాంశురసం

ఆయుర్వేద వైద్యంలో అత్యంత ప్రసిద్ధిచెందిన పాప్యులర్ ఫార్ములా శీతాంశురసం. ఇది దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, వాతవ్యాధులు, అజీర్తి, కడుపునొప్పి, తలతిరుగుడు, చర్మవ్యాధులు.... ఒకటేమిటి శాతాంశురసం వాడని జబ్బు లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

శీతాంశురసం మాత్రలు పూటకు ఒకటిగానీ, రెండుగానీ, రోజూ రెండుపూటలు తీసుకోవాలి. ఈ మాత్రలు వేసుకున్న తర్వాత ఈ క్రింది అనుపానాలు తీసుకొంటే అనేక వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

1. కరక్కాయపొడిలో తేనె కలిపి తీసుకొని వేడినీళ్ళుతాగితే చలిజ్వరాలు తగ్గుతాయి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసంకూడా తగ్గుతుంది.

2. వేపాకును నూరి రసంతీసి, చిక్కటి రసంతో శీతాంశురసం మాత్రలు రెండుమూడింటిని అరగదీసి, దాన్ని ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా లేపనంచేస్తే గజ్జి, తామర, దురదలు, ఎగ్జిమా మొదలైన పొక్కులు, చర్మవ్యాధులు త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.
3. నోటిపూతలో దీన్ని నీళ్ళలో అరగదీసి నాలుకమీద గాని, పొక్కులమీదగాని రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.
4. కళ్ళలో కాటుకలాగా దీన్ని అరగదీసి ఆ గంధం పెడితే కళ్ళ కలకపోతుంది. నేతితోగాని, తేనెతోగాని అరగదీయవచ్చు.
5. ధనుర్వాతం వచ్చిన వారికి రోజూ మూడునాలుగు మాత్రలు వరకూ దీన్ని ఇస్తే వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
6. జంతువుల విషాలకు శీతాంశురసం విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కాకరాకురసంతోగాని, వేపాకు రసంతోగానీ దీన్ని తీసుకొంటే కుక్కకాటుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కరిచిన చోట దీన్ని అరగదీసి పెట్టినట్లయితే పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.
7. ఎంతకాలానికీ జ్వరాలు తగ్గకుండా, అనవసరంగా ఎక్కువ యాంటీబయాటిక్స్ వంటివి వాడవలసి వస్తున్నప్పుడు శాతాంశురసం మాత్రలు వేసుకొని, చిత్రమూలం, శొంఠి, మిరియాల పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే త్వరగా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అవసరం అయితే తగ్గే వరకూ రోజూ వాడవచ్చు కొన్నాళ్ళపాటు.
8. సితోపలాది చూర్ణాన్ని తేనెతో రంగరించి, శీతాంశురసం మాత్ర వేసుకున్నాక తీసుకుంటే, దగ్గు జలుబు, ఆయాసాల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
9. ఏ వ్యాధిలో అయినాసరే, ఆ వ్యాధిమీద పనిచేసే మందుతోకలిపి దీన్ని తీసుకొంటే ఆ మందు రెట్టింపు గుణంతో పనిచేస్తుందన్నమాట!

## వేడిని తగ్గించేందుకోసం "కర్పూర శిలాజిత్"

ఒంట్లో వేడిని తగ్గించేందుకు 'కర్పూరశిలాజిత్' అనే మందు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. మూత్రవ్యాధులన్నింటికీ ఎంతో మంచిది.

దీన్ని 10గ్రాములు తీసుకొని, 3 గ్రాములు శతపుట అభ్రక భస్మంగానీ, అమృతీకరణ అభ్రక భస్మంగానీ కలిపి, చిటికెడంత పొడిలో పంచదార వేసుకొని తింటే కళ్ళుమంటలు, తలనొప్పి, అమిత వేడి తగ్గుతాయి. Systemic Alkaliser లాగా పనిచేస్తుంది. అంటే, శరీరంలో, మూత్రంలో, కడుపులో Acidity ని(ఆమ్లగుణాల్ని) తగ్గిస్తుందన్నమాట.





గనేరియా వ్యాధిలో, ఇతర సుఖవ్యాధుల్లో స్త్రీలకు వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిలోనూ కర్పూర శిలాజిత్, స్వర్ణవంగం ఇవిరెండూ సమానంగా కలిపి 1/4 చెంచా మోతాదులో పంచదారతో తీసుకోండి. మూత్రాశయంలో చీముదోషం తగ్గుతుంది. తెలుపు అవడం కూడా ఆగుతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ఈ మిశ్రమంతోపాటు పుష్యానుగచూర్ణం అనే మందును 1/2 చెంచా చొప్పున పాలలో కలిపి పంచదార వేసుకొని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

కేవలం కర్పూర శిలాజిత్తు + పంచదార కలిపి 1/4 చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే వేడిని తగ్గించి శరీరం తేలికగా వుండేలా చేస్తుంది. చదువుకునే పిల్లలు రాత్రిపూట ఎక్కువగా మేలుకోవడం వలన వేడి చేస్తుంది వారికి కూడా ఇది బాగా చలవనిస్తుంది శరీరానికి.

## సార్థక నామధేయి : "ఆనంద భైరవి" - అద్భుత ఔషధం!!

'ఆనందభైరవి' అనే మందును దాదాపుగా అన్ని వ్యాధుల్లోనూ వైద్యులు విస్తారంగా ఉపయోగిస్తారు.

ఇది విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. జ్వరాల్లో పనిచేస్తుంది. కఫాన్ని పోగొడ్తుంది. కడుపులో పూతను, మంటను తగ్గిస్తుంది. వికారాన్ని రానీయదు. శరీరంలో దోషాలు పెచ్చు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. ఆవిధంగా 'ఆనందభైరవి' అనే ఈ దివ్యౌషధం సార్థకనామ ధేయి.

1. జ్వరం, పడిశభారం, ఒళ్ళునొప్పులు, ఫ్లూ జ్వరం వంటి బాధలున్నప్పుడు తొలిదశలోనే ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని - మిరియాల రసం తాగితే చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.
2. రాత్రిపూట పడుకునేప్పుడు 2 మాత్రలు ఆనందభైరవి వేసుకొని వేణ్ణీళ్ళుగాని, **వేడివేడి** పాలుగానీ తాగండి. కమ్మటి నిద్రపడ్తుంది.
3. రోజూ ఒకటి, రెండుమాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొని యష్టిచూర్ణం గానీ, అశ్వగంధాదిచూర్ణం గాని, లేదా రెండింటినీ కలిపిన చూర్ణంగాని ఓ అరచెంచామోతాదులో తీసుకొని పాలల్లోకలిపి తాగండి. అధికంగా పెరిగిన బీపీ తగ్గిపోతుది.
4. ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని, వేయించిన అల్లం రసం తీసి తాగండి - అజీర్తి, కడుపులో గ్యాస్, నోట్లో నీళ్ళూరడం, వాంతి, వికారం, జ్వరాలు తగ్గుతాయి.

5. ఆనందభైరవి మాత్ర వేసుకొన్నాక దాల్చిన చెక్కని మెత్తగానూరిన పొడిలో పంచదార వేసుకొని 1/2 చెంచా మోతాదులో తినండి - జిగట విరేచనాలు, రక్తంపడుతున్న తగ్గుతాయి.
6. గంధపు సాన మీద తేనెతోగాని, నీటితోగానీ ఈ మాత్రని అరగదీసి తీసి కంట్లో కాటుకలా పెట్టుకొంటే తలనొప్పి జలుబు తగ్గుతాయి.
7. ఆనందభైరవి మాత్రని మెత్తగా నూరి, పిప్పిపంటి తొర్రలో పెట్టి, ఆ రసాన్ని మింగకుండా ఉమ్మేయండి. పిప్పిపళ్ళ బాధ తగ్గుతుంది.
8. జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు ఈ మాత్రని తమలపాకులో పెట్టి నమిలి రసం మింగండి. మూడుపూట్ల ఇలాచేయవచ్చు. జ్వరంలో ఒళ్ళు మంటలు, నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
9. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వున్నవారు ఆనందభైరవి మాత్రలు రోజూ 1-2 చొప్పున రెండు పూటలా వేసుకొని, కొడిశపాలకిత్తులు, దాల్చిన చెక్క జీలకర్ర - ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని మజ్జిగలో 1 చెంచా చొప్పున వేసుకొని తాగితే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
10. కళ్ళవ్యాధులకు మంచిది. చూపు తగ్గిపోతున్న వారికి, త్వరగా కంటిలోపవర్ మార్పులు వస్తున్నవారికీ ఆనందభైరవి రోజూ 2 మాత్రలు వేసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుది త్రిఫలాఘృతం 1నుంచి2 చెంచాలు దీనితో తీసుకుంటే ఇంకాబాగా పనిచేస్తుంది.

## మునగకాడలు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి

ములక్కాడలు (మునగ) ఆంధ్ర ప్రాంతంలో చాలా ప్రసిద్ధి. తెలంగాణా వారికి దీని వాడుక చాలా తక్కువ.

మునగ చెట్టు, ఆకు, కాయలు, గింజలు మునగచెట్టు వేరు... ఇవన్నీ కీళ్ళవాతంలో అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. లేత మునగ ఆకును తోటకూరతో ఎన్నిరకాలుగా వండుకోవచ్చో, అన్నిరకాలుగా ఆహారపదార్థాలుగా తయారుచేసుకొని తినవచ్చుకూడా!

మునగ కాడలు గానీ, మునగ లేత ఆకుగానీ రుచిగా వుంటుంది. ఆహారానికి కమ్మని సువాసనని ఇస్తూ రుచిని పెంచుతుందికూడా! ఆకలిని జీర్ణశక్తినీ పెంచుతుంది. అందుకని జ్వరం తగ్గిన తర్వాత ఆహారం ఏది ఇవ్వాలనే మీమాంసవస్తే మునగ కాడలు వండిపెట్టమని చెప్పవచ్చునన్నమాట!





కడుపులో మంట, నొప్పి, క్షయవ్యాధి, ఆయాసం, చర్మవ్యాధులు, ఎలెర్జీలున్న వారికి ఇది మేలే చేస్తుంది. వ్యక్తిగతంగా ఎవరో ఒకరి శరీరానికి సరిపడకపోతే అది వేరే సంగతి!

ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతంతో బాధ పడేవారికి మునగ ఎక్కువమేలు చేస్తుంది.

వీర్యవృద్ధినీ, లైంగిక శక్తినీ పెంచేందుకు ఇవి దోహదపడతాయని కాబోలు...... సన్యాసులకు బ్రహ్మచారులకూ వీటిని నిషేధించింది శాస్త్రం!!

## కూర అరటికాయలు లేతవి మంచివి

లేత అరటికాయలు కూరకు మంచివి కొనేప్పుడే లేత పిందెలు కావాలని అడిగికొనండి. రక్త స్రావంతో బాధపడేవాళ్ళకి, అమీబియాసిస్‌తో బాధపడేవారికి మూత్రవ్యాధులతో బాధపడేవారికి, షుగర్ వ్యాధివున్న వారిక్కూడ ఇవి మంచివి.

లేతకాయల్ని చక్రాలుగా తరిగి ఎండబెట్టి బాగాఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1/2 చెంచా - 1 చెంచావరకూ పంచదారతో కలిపి తింటే జిగట విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

విరేచన మార్గంలోంచి పేగు జారే జబ్బు (Prolapse of Rectum) వున్నవారికి ఇది చాలా మేలుచేస్తుంది. ఆ వ్యాధికి ఇది మందుగా చెప్తారు కూడా!

ముదురు అరటికాయ వాతం చేస్తుంది. అందుకని షుగర్ వ్యాధిలో మంచిదికాదు.

లేతకాయల పొడిలో ఉప్పుకలిపి, అన్నంలో కలుపుకొని తింటే పేగులో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ మంచిది. పేగుపూతక్కూడా ఇది మంచి విముక్తి నిస్తుంది. బలకరం కూడా!

సాంబారు పొడినీ, అరటికాయపొడినీ సమానంగా కలుపుకొని అన్నంలో వేసుకొని తినే అలవాటు కొందరికుంది!

## లేత దోసకాయలు చాలా మంచివి తప్పకుండా తినండి

అటు మూత్రాశయాన్ని ఇటు మలాశయాన్ని ఒక కుదుపు కుదిపి - మలమూత్రాలు రెండింటినీ ధారాళంగా నడిచేలా చేసే శక్తి దోసకాయల కుంది!

మలబద్ధకం వున్నవారు దోసకాయల జ్యూస్ త్రాగి చూడండి. మూత్రం ఇంకా ఫ్రీగా నడవాలని కోరుకునే వారిక్కూడా ఇదే మంచి ఔషధం. దోసగింజలతో సహా జ్యూస్‌తీసుకొని తాగితే మూత్రం ఎంతో ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాయితో

బాధపడేవారు తప్పని సరిగా ఇది తీసుకొంటే రాయి కరగడం, కదలడం జరుగుతాయి. మొలల వ్యాధిక్కూడా దోసకాయలు మేలుచేస్తాయి.

పండిన కాయలు జలుబుచేస్తాయి. వాతం చేస్తాయి. లేత దోసకాయలే మంచివి. ముదురు కాయలు పుల్లగా వుండి పైత్యం చేస్తాయి. సోంపుగాని, శొంఠిగానీ, ఉప్పుగానీ, మిరియాలుగాని తింటే దోసకాయల వలన కలిగే దోషాలు పోతాయి.

## మూత్రంలో ఆల్బుమిన్‌ను తగ్గించే కొబ్బరి

మూత్రాశయంలో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ పచ్చికొబ్బరి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. హృదయానికి మేలుచేస్తుంది. అలసటను పోగొడ్తుంది. కానీ, పైత్యం చేస్తుంది. వేడి చేస్తుంది.

ఆల్బుమిన్ మూత్రంద్వారా పోతున్నవారికి పచ్చికొబ్బరిని బాగా రుబ్బి పిండితే వచ్చేరసంలో పంచదారవేసి అరగ్లాసు మోతాదులో రోజూ తాగించండి ఆల్బుమిన్ తగ్గుతుంది.

ఎండు కొబ్బరి (కురిడీ) కన్నా పచ్చికొబ్బరి తేలికగా అరుగుతుంది.

కామెర్ల వ్యాధిలో కొబ్బరిని ఇందాక చెప్పినట్లు రుబ్బి తీసిన రసంలో మంచి గంధపు చెక్కని అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గ్లాసుపాలకు 1 చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగిస్తే కామెర్ల ఉధృతం తగ్గుతుంది. మీరు కామెర్లకు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా దీన్ని తప్పనిసరిగా వాడి చూడండి. కావాలనుకొంటే తీపి కలుపుకోవచ్చు కూడా!

## తమలపాకులు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి

తమలపాకులు తింటే పిల్లలకు చదువురాదు - అని మనలో చాలామంది నమ్మకం. ఇది నిజమేనా?

పచ్చి అబద్ధం!

తమలపాకులు బుద్ధిని పెంచుతాయిగాని బుద్ధిహీనులుగా మాత్రం తయారు చెయ్యవు.

అయితే, తమలపాకులు మంచివేనన్నారు కదా..... అని కిళ్ళీలు, కారా కిళ్ళీలూ జర్దాలూ మింగితే మాత్రం నా ప్రియమైన యువతీయువకుల్లారా....... బుద్ధి పెరిగే మాట అటుంచండి.....సెక్సుకు, సంసారానికి పనికిరాకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది!! అందుకనే చదువుకునే పిల్లల్ని కిళ్ళీలు వేసుకోవద్దు... అని పెద్దలు హెచ్చరించారన్నమాట!

మరి.....బుద్ధివర్ధకంగా వుండే వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలి....??
ఎందుకుపయోగించాలి.....?

తమలపాకులు వాతాన్ని, కఫాన్నీ పోగొడతాయి. నోటి దుర్వాసనని పోగొట్టి, అజీర్తిని రూపుమాపుతాయి. సుఖంగా విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తాయి. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి. మనసుకు ఉల్లాసాన్ని సంతోషాన్ని ఇస్తాయి. జీర్ణకోశానికి బలాన్ని ఇస్తాయి. గుండెల్లో మంటని తగ్గిస్తాయి. దగ్గు, ఆయాసాన్ని గొంతులో వచ్చే వ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వున్నవారిక్కూడా ఇవి మంచివే!

తమలపాకుల జ్యూస్ తీసుకొని తాగవచ్చు కూడా. నోటికి సుగంధం కోసం సుగంధ ద్రవ్యాలతో తాంబూలాన్ని తయారు చేసి ఇస్తారు. ఆ సుగంధ ద్రవ్యాలు కామోద్రేకాన్ని రెచ్చగొట్టేవిగా వుంటాయి. కానీ, కేవలం తమలపాకులు విడిగా తీసుకొంటే అలాంటి లైంగిక విషయాలలో ఎటువంటి ప్రభావాన్నీ చూపవు పైగా అంతో ఇంతో ఉద్రేకాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. కాబట్టి చదువుకునే పిల్లలకు తమలపాకులు నిషిద్ధం కానే కాదు.

నోరంతా జిగురుగా, వాసనగా వున్నప్పుడు రెండుమూడు తమలపాకులు, సోంపు (సోపు అంటారు - పెద్దజీలకర్రలా ఉంటాయి. భోజనం తర్వాత హోటళ్ళలో ఇస్తారు) కలిపి నమలండి. జిగురు, నాలుక తెల్లగా వుండడం తగ్గుతాయి.

ఏ మందునైనా సరే తమలపాకుల రసంతో వేసుకొంటే ఆమందు అనేక రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది.

తమలపాకుల్లో మిరియాలు కలిపి నమిలి మింగితే గర్భం రాదని అంటారు. గానీ, ఇది ఫామిలీప్లానింగ్‌కు మంచి పద్ధతి కాదనీ, గర్భాశయానికి చెరుపు చేస్తుందనీ వస్తుగుణ దీపికలో చెప్పారు.

మంచి కస్తూరి దొరికితే తమలపాకులరసం లో కలిపిగాని, తమలపాకుల్లో పెట్టి నమిలిగానీ తీసుకొంటే మూర్ఛలు, హిస్టీరియా వంటి బాధలు ఉపశమిస్తాయి.

పండు తమలపాకులు బాలింతలతో తినిపిస్తే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

మరీ వనరగావుండే లేత తమలపాకులు ఏవంత మంచివికావు, ఉపయోగించకూడదని శాస్త్రం.

## అనారోగ్యం వున్నప్పుడు చిక్కుడు తినకండి

చిక్కుడుకాయ కూర చలవచేస్తుంది గానీ, శరీరానికి నీరు వచ్చేలా చేస్తుంది. బలాన్నిస్తుందిగానీ, మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోయేవారికి, మూత్ర పిండాలలో

దోషాలున్నవారికి అంతగా మంచిదికాదు.

ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులున్న వారికి మంచిదే కానీ ప్రొటీన్ల ఎలెర్జీ వుంటే మాత్రం ఆవ్యక్తిలో ఆయాసం తెస్తుంది.

విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తీసుకొస్తుంది. కడుపులో మంట గ్యాస్ వున్నవారికి ఇవి కీడు చేసేవి గాని మేలుచేసేవి కావు. అజీర్తి కడుపునొప్పి పెరుగుతాయి. గొప్ప పైత్యకారి!

కాబట్టి ఏవైనా జబ్బులతో బాధపడుతున్నవారు చిక్కుడు కాయలు తినకుండా వుంటేనే మంచిది. ఒకవేళ తినవలసి వస్తే - ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి - ఈ మూడింటినీ వేయించి దంచిన పొడిలో ఉప్పుకలిపి - మజ్జిగలో వేసుకొని తాగండి చిక్కుడు కాయ కూరలో తప్పనిసరిగా పొదీనా వేసుకొని తినండి. ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

## ఉప్పుడు బియ్యం, ఉప్పుడు రవ్వ మనకు ఆరోగ్యకరం ఏమీ కాదు

ఉప్పుడు బియ్యం నిజంగానే మంచివా....... మనకు మేలుచేస్తాయా.....? ఉప్పుడు బియ్యం గురించి మనలో చాలామందికి సందేహాలున్నాయి.

1. వడ్లు ఉడికించి ఆరబెట్టి మరపట్టించిన బియ్యాన్ని ఉప్పుడు బియ్యం అంటారు. రవ్వతో వేసిన ఇడ్లీలు మనవారికి ప్రాణప్రదాలు!
2. ఉప్పుడు రవ్వగానీ, ఉప్పుడు బియ్యంగానీ అమితమైన వేడిచేస్తాయి గానీ చలవని కల్గించేవి కావు!
3. ఉప్పుడు బియ్యం, రవ్వలు రెండూ వాతాన్ని కూడా పెరిగేలాచేస్తాయి. వాత వ్యాధుల్లో కీళ్ళనొప్పులు కాళ్ళనొప్పులు ఉన్నవారు ఇడ్లీలు తింటే నొప్పులు పెరుగుతాయి. అందుకని ఉప్పుడురవ్వ కలవకుండా కేవలం మినపపిండితో ఇడ్లీ వేసుకొంటే ఆవిరికుడుము అవుతుంది. ఇది వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఎక్కువ బలకరం. చలవచేస్తుంది.
4. ఉప్పుడు రవ్వ, ఉప్పుడు బియ్యం మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.
5. అన్నింటినీ మించి శుక్రనష్టాన్ని కల్గిస్తాయని "వస్తుగుణ మహోదధి" అనే వైద్యగ్రంథం హెచ్చరిస్తోంది!

## వంకాయ వంటి కూర లేదు. కానీ.........???

వంకాయ వాతం చేస్తుందా....? ఇది తప్పనిసరిగా ప్రతిఒక్కరూ అడగవలసిన ప్రశ్న! జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, దురదలున్న వ్యక్తులు కేవలం గోంగూర, వంకాయ





- ఈ రెండింటినీ తినడం మానేసి, "మేం చాలా పథ్యం చేస్తున్నాం - అయినా మాకు ఈ జబ్బులు తగ్గడం లేదు-" అంటుంటారు. నిజానికి గోంగూర గానీ, వంకాయగానీ తినకూడని ఆహార పదార్థాలు ఏమీకావు. వాటిని తినవలసిన సమయంలో తినవలసిన రీతిలో తినాలి.....అంతే!

వంకాయల్లో మంచి చెడు అనేది, వంకాయల్ని కొన్నప్పుడే నిర్ధారణ అయిపోతుంది. మీరు లేత వంకాయ పిందెలు ఏరుకోగలిగారనుకోండి - అవి చేసేంత మేలు ఇంతింత కాదు. కానీ, ముదిరినవీ పండుబారినవీ, బాగా పెద్దపెద్ద వంకాయలు ఏరి కోరి కొనుక్కొన్నారనుకోండి - వాటికన్నా అనారోగకారమైన ఆహారపదార్థం ఇంకొకటి లేదు.

వంకాయి లేత పిందెలు (పసర పూపలుగా ఉన్నంత లేతవిగా ఉండాలి) వాతాన్ని, పైత్యాన్ని కఫాన్ని కూడా పోగొడతాయి. అన్ని రకాల వ్యాధుల్లో ఆఖరికి కామెర్లులో కూడా ఇవి తినదగిన ఆహారమే! లేత పిందెలైన వంకాయల్ని "బాలవార్తాకం" అంటారు. ఇవి జీర్ణశక్తికి సాయపడడమే కాకుండా, కంటి జబ్బుల్లో కూడా మేలుచేస్తాయి.

ముదిరిన వంకాయలు కీళ్ళనొప్పులు పెంచుతాయి నడుంనొప్పి, తలనొప్పిని పెరిగేలా చేస్తాయి. లివర్ జబ్బులు ముఖ్యంగా కామెర్లు ఉన్నవారు పొరబాటున కూడా తినకూడదు గాక తినకూడదు.

వంకాయలు ఇలాంటివి తినవలసి వచ్చినప్పుడు అల్లంతోగానీ, బెల్లంతో గానీ వండుకోవడం మంచిది. కొంతవరకూ దోషశాంతి. లేనప్పుడు, అల్లం రసంలో బెల్లం కలుపుకొని తాగితే వంకాయ తిన్నందువలన కలిగే దగ్గు, జలుబు, దురదలు తుమ్ములు, నొప్పులు వగైరా రాకుండా ఆగుతాయి.

## దొండకాయల్ని పరీక్షలప్పుడు తినకండి

"బింబీ బుద్ధి నాశినీ..." అని వైద్యశాస్త్రం. దొండకాయలు తెలివితేటల్ని తగ్గిస్తాయనీ, పరీక్షల రోజుల్లో పిల్లలకు పెట్టవద్దనీ చెప్తారు.

కానీ, రుచికరం. చలవచేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీయవుగానీ, ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇవి వాడదగినవే.

సరిపడని వారికి వాంతులు, జలుబు రావచ్చు.

## అలసటను పోగొట్టే మొక్క జొన్నలమాల్ట్

నీరసించి పోతున్న పిల్లలకు, పెద్దలకు కూడా మొక్కజొన్నగింజల్ని బాగా ఉడికించి జావలా కాచి పంచదార వేసి తాగిస్తే బలంవస్తుంది. జీర్ణశక్తి బాగా వుంటే మొక్కజొన్నలు

మేలు చేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి మాత్రం మంచిది కాదు. మొక్కజొన్నగింజల్ని కొని తెచ్చుకొని, నానబెట్టి, చిన్నమొలకలు వచ్చాక ఎండించి, దోరగా వేయించి, మరపట్టించండి ఇది మొక్కజొన్నలమాల్ట్! దీన్ని నేరుగా పాలలో కలిపి తాగించండి. స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లలకు ఇస్తే బలంగా ఉంటుంది. స్కూలు నించి ఇంటికి రాగానే ఇస్తే అలసట తగ్గిపోతుంది.

## శనగపప్పు......వద్దు బాబూ......వద్దు వ్యాధుల్లో అపథ్యం

శాస్త్రం ప్రకారం ఆలోచిస్తే శనగపప్పు చాలా పుష్టికరమైన ఆహారమే! కానీ...

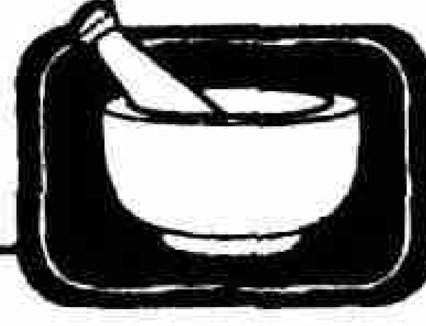
* కడుపు ఉబ్బరాన్ని కల్గిస్తుంది. అపానవాయువులు విపరీతంగా వచ్చేలా చేస్తుంది.
* మలబద్ధకాన్ని పెంచుతుంది.
* ఆయాసం, దగ్గు, జలుబులు తెస్తుంది.
* ఆకలిని చంపేస్తుంది.
* మూత్రవ్యాధుల్లో దీన్ని తింటే ఆయా రోగాలు రెట్టింపు అయ్యేలాచేస్తుంది.
* వాతాన్ని పెంచుతుంది. నొప్పుల్ని పెంచుతుంది.
* కడుపులో మంట, పేగుపూత వున్నవారు తింటే మానిపోయిన పుళ్ళుకూడా తిరగబెడతాయి.
* బెంగాలి శెనగల్ని బఠాణీసెనగలు అంటారు మనవాళ్ళు. మషాలా చేసుకొని తింటుంటారు. ఈసెనగలు తింటే మగతనం తగ్గిపోతుందని వస్తుగుణమహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం హెచ్చరించింది.
* శనగలు పచ్చివిగానీ, వేయించినవి గానీ, ఉడికించినవి గాని, ఏరకంగానూ ఆరోగ్యకరం కాదు. ఏ వ్యాధిలోనూ ఇవ్వదగినవీ కాదు!

అయినప్పటికీ ఇవి పుష్టినిచ్చేవే!

ఏ వ్యాధులూ లేనప్పుడు, జీర్ణశక్తి బలంగా వుంటే శనగలేం ఖర్మ..... పర్వతాలనే ఫలహారం చేయవచ్చుకదా....!!

## మిరపకాయలు వీర్యాన్ని నశింపచేస్తాయి సుమా!!

పచ్చిమిరపకాయలు జలుబు చేస్తాయి. అవును! నిజమే! అమితమైన వేడితోపాటు జలుబుక్కూడా కారణం అవుతాయి. వేడి శరీరం వున్నవారికి అతిగా పచ్చి మిరపకాయలతో కూరలు పచ్చిమిరప పచ్చడి ఇలాంటివి తిన్నందువలన కడుపులో




(Acidity) పసరు తప్పకుండా పెరుగుతుందని మీకు ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరంలేదు. కానీ, లైంగికశక్తిని దెబ్బతీస్తుందనే విషయాన్ని మీకు మరిమరి ప్రత్యేకంగా చెప్పితీరక తప్పదు కదా!! పచ్చిమిరపకాయలే కాదు, ఎండుమిరప కాయలుకూడా అంతే.

అయితే ఎండుమిరపకాయల్లో కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే రసాయన పదార్థాలున్నాయి. అందుకని ప్రత్యేకంగా పలాస్త్రీలను ఎండుమిరపకాయల కారంతో తయారుచేసి నొప్పి వున్నచోట వేసే వైద్యవిధానం ఒకటి ఉంది. ఈ రసాయన పదార్థాన్ని వేరుచేసి ఆయింట్ మెంట్‌గా కొన్ని కంపెనీలు తయారుచేస్తున్నాయి(Myolaxin) వగైరా)

అయితే, ఆహారపదార్థంగా మాత్రం ఇది ఏ విధంగానూ మేలుచేసేదికాదు. రక్తక్షీణతను కల్గిస్తుంది. అందుకే రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు కారపు వస్తువులు, ఊరగాయలు తింటే చాలా ఇబ్బంది పడతారు.

అందుకే, మిరపకాయలు మనపాలిట శత్రువులుగా భావించుకో గలవారు ధన్యులు. బదులుగా మిరియాలు, పిప్పళ్ళను ఆహారపదార్థాలలోకి కారపు రుచికోసం వాడుకోండి. అంతకంటే ఆరోగ్యం ఇంకొకటి ఉండదు.

## వాక్కాయలు వాతం చేస్తాయి. పైత్యాన్ని పెంచుతాయి

వాక్కాయలు చాలామందికి ఎంతో ఇష్టమైన ఆహారపదార్థం. పుల్లగా, వగరుగా ఉంటాయి. రుచిని కల్గిస్తాయి. కానీ, బాగా వాతం చేస్తాయి. అమితంగా పైత్యం చేస్తాయి.

నొప్పులతో బాధ పడేవారు. వాతం పెరిగి నందువలన, వివిధ జబ్బులతో సతమతమయ్యేవారు మెదడు జబ్బులు, నరాల వ్యాధులున్నవారూ, పేగుపూత రక్తస్రావం వున్నవారూ, బీపీ ఉన్నవారు వాక్కాయలు తింటే ఆ వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

గొంతు బొంగురుపోతుంది. గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులున్నవారికీ మంచిదికాదు.

ఇవిలేని వారికి వాక్కాయలు రుచికరంగా వుంటాయి. ఆకలిని కల్గిస్తాయి. మంచి రుచికర ఆహారం కూడా!!

వాక్కాయలతో ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడి 1/2 చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి, తగినంత ఉప్పువేసుకొని తాగండి. శొంఠి వాక్కాయల దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

## లేత చింతకాయలు జలుబు చేస్తాయి

లేత చింతకాయల్ని ఓమన గాయలంటారు మనవాళ్ళు. ఇవి వాతాన్ని తగ్గించి విరేచనాన్ని చేస్తాయి గానీ జలుబు చేస్తాయి. పైత్యం చేస్తాయి. కడుపులో మంటని కొందరిలో తెస్తాయి. ఏ బాధలూ లేని సమయంలో నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు.

## బెండ కాయలు వాతశరీరాలకు పడవు

బెండకాయలు వాతం చేస్తాయని చాలామంది వీటిని తినరు. కానీ, వేడి చేసే శరీరం వున్నవాళ్ళకు చాలామంచిది. వాతవ్యాధులు ఉన్నవారు తినకుండా ఉంటేనే మేలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం. పుల్లమజ్జిగ పోసి వండుకొంటే చెడు చెయ్యవని అంటారు.

## పెసలతో ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో గుణాన్నిస్తుంది

పెసలు, పెసరపప్పు శరీరానికి బలాన్నిస్తాయి. మంచి పుష్టినిస్తాయి శరీరావయవాలకు.

రక్తక్షీణతలోనూ, పేగులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ, వాతవ్యాధుల్లోనూ, నరాలజబ్బుల్లోనూ దీన్ని తప్పకుండా పెట్టాలి.

పెసరపప్పుని బా - ఉడికించి, పై తేటని తీసి పంచదార వేసుకొని తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది గ్లాసుకన్నా ఎక్కువ తాగవద్దు. మితంగా పుచ్చుకోవాలి. బలాన్నిస్తుంది. మూత్రాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

చింతపండు వెయ్యకుండా పెసరపప్పుతో చారుకాస్తే దాన్ని పెసరకట్టు అంటారు. ఇది ఆకలిని పుట్టించి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. అన్ని రోగాల్లోనూ మంచిది. జ్వరంలో కూడా ఇవ్వచ్చు. అవకాశం ఉంటే ఉసిరి కాయల రసం గానీ, టమోటారసంగానీ, నిమ్మరసం గానీ, దానిమ్మరసంగాని, ఇందులో కలిపి తాగవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి ఏదికలపాలో నిర్ణయించుకోవాలి. దీన్ని రోజూ అన్నంలో ఆహారపదార్థంగా తినడం మంచిది. వాత వ్యాధుల్లో మరీ అవసరం!

పెసరపప్పు 1 డబ్బా, బియ్యం 4 డబ్బాలు ఇదే నిష్పత్తిలో బాగా కలిపి అట్టే పెట్టుకోండి. రోజూ మీకు కావలసినన్ని ఈ బియ్యం పెసరపప్పు మిశ్రమాన్ని తీసుకొని అన్నం వండేయండి. దీన్ని పెసర పులగం అంటారు.

మంచి రుచిని ఇస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది మొలల జబ్బు వున్నవారికి మంచిది. శరీరానికి బలాన్ని, పుష్టినీ కల్గిస్తుంది. వాత వ్యాధుల్లో ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.





పేగుపూత వున్నవారికి ఇది మంచి ఆహారం. కాళ్ళుమంటలు, కళ్ళు మంటలతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఈ పెసర పులగం తినాలి.

అలాగని, అదేపనిగా అతిగా తినకండి అజీర్తిచేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకోండి. వ్యాధిని బట్టి ఎంత తినాలో నిర్ణయించుకోండి. అల్లం మిరియాలు, నెయ్యి వంటివి కలిపి తింటే తేలికగా అరుగుతుంది.

బియ్యం పెసరపప్పు 4 :1 నిష్పత్తిలో కలిపి జావ కాచి తాగవచ్చు కూడా. ఇందులో దానిమ్మరసం గాని, టమోటారసం గాని, ఉసిరి రసం గాని కలుపుకోవచ్చు. జ్వరంలో మంచి మేలు చేస్తుంది. చక్కటి ఆహార పదార్థం

పెసరపచ్చడి వేడిచేస్తుంది. కడుపులో మంట తెస్తుంది. పెసల్ని వేయించి, పొట్టుతో సహా పచ్చడి చేసుకొంటే చలవ.

పెసరట్టు కూడా పెసరపచ్చడి లాంటిదే! రెండింటికి ఒకే గుణాలున్నాయి.

## ఆగాకర షుగర్ వ్యాధిలో మంచివి

ఆగాకర కాయలు దొరికితే మంచివే. చాలా మంచి ఆహారం. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మేలుచేసే గుణం దీనికుంది. మొలలు, పేగుపూత, అజీర్తి మూత్రవ్యాధులు, కంటిజబ్బులు, క్షయవ్యాధి, వ్రణాలు, షుగర్‌వ్యాధి అన్నింటికీ ఇవి మంచివి. ఆయావ్యాధుల్లో ఆహారపదార్థంగా దీన్ని ఏదొక ఉపాయంతో వండుకొని తినండి.

ఏ ఉపాయం దొరకకపోతే, వీటిని ముక్కలుగా తరిగి బాగా ఎండించి, “వరుగులు’ ’ గానో వడియాలుగానో తినవచ్చు కూడా!

ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధిలో ఇది చాలా మేలుచేస్తుంది. గుర్తుంచుకోండి.

## చమ్మ కాయలు రుచికరమైనవే గాని అనారోగ్యంలో తినకండి

చమ్మకాయల్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు చాలామంది. ఏ వ్యాధులూ లేనివారికి ఇవి చాలా రుచికరమైనవే! కానీ వ్యాధులతో సతమతమౌతున్న వారు ఇంట్లో వున్నప్పుడు **వీటిని వండవద్దు - తినవద్దు.**

## నువ్వు పొడి వేడిచేస్తుంది

నువ్వుల పొడిని ఎప్పుడైనా తిన్నారా....? చాలా రుచిగా వుంటుంది. వేడిచేసే శరీరతత్వం ఉన్నవారికి కడుపులో మంట చేస్తుందిగానీ మిగిలినవారికి చాలా మంచిది. వాతవ్యాధుల్లో మంచిది. బలాన్నిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి, మూత్రపిండాల

వ్యాధులున్న వారికి దీన్ని వాడకుండా వుంటేనే మంచిది. గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నప్పుడు తప్ప మిగిలిన సమయాల్లో దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

## పనసపొట్టు కూర కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతుంది

పనస పొట్టు కూర కృష్ణా, గోదావరి జిల్లాల్లో వారికి అమిత ఇష్టమైన ఆహారపదార్థం.

ఆరోగ్యవంతులకిది బలాన్ని వీర్యాన్ని పెంచేదే, కానీ, వాతవ్యాధులున్నవారు తినకండి. పైత్యం, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత వున్నవారు మరీ ముఖ్యంగా తినకూడదు.

అజీర్తిని పెంచుతుంది.

అమితమైన వాతాన్ని కల్గిస్తుంది. తగ్గిపోయిన కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు కూడా బైట వేస్తుంటుంది. పనస పొట్టు కూర ఒక్కోసారి!

## పెండలంకూడా అనారోగ్య హేతువే

పెండలం దుంప బలాన్నిస్తుంది. వాత వ్యాధుల్లో తినవచ్చుకూడా. కానీ, చాలామందికి సరిపడదు ఎలెర్జీల్ని కల్గిస్తుంది. ఆకల్ని చంపేస్తుంది. వేడి చేస్తుంది. పేగుల్లో వ్యాధులున్నవారు ఇతర బాధలున్నవారు పెండలాన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

## అలచందలు అనారోగ్యకారకాలు

అలచంద గింజలు రుచిగా ఉంటాయిగానీ బాగా పైత్యం చేస్తాయి. అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. ఆరోగ్యానికి హానిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతం పేగుపూత ఉన్నవారికి చాలా ఇబ్బందిని కల్గిస్తాయి.

## పొట్లకాయని మించిన ఆరోగ్యదాత మరొక్కటి లేదు

చూస్తే పసిరిక పాముల్లా పందిరిమీంచి వ్రేలాడుతుంటాయి. నాగదేవతని అర్చించేవారు ఈ కారణంచేతేనేమో పొట్లకాయల్ని తినరు.

నిజానికి పొట్లకాయ తియ్యగా రుచిగావుండే అత్యంత ఆరోగ్యా ప్రదమైన ఆహారపదార్థం. ఏరకమైన జబ్బులో నయినా దీన్ని వండిపెట్టవచ్చు. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. చలవచేస్తుంది. జ్వరాల్లో కూడా మంచిదే.

ఆయాసం, ఉబ్బసం వున్నవారికి చలవచేసే ఆహారపదార్థంగా, ఎటువంటి అనుమానం లేకుండా ఇవ్వచ్చుదీన్ని.





లైంగిక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

శరీరంలో వేడిని సమశీతలంగా నిలబెట్టే శక్తి దీనికుంది.

కడుపులో పెరిగే పాముల్ని పోగొట్టే గుణం కూడా దీనికుంది.

వ్యక్తిగతంగా ఇది పడనివారికి తప్ప అందరికి మేలు చేస్తుంది.

ఆవపెట్టిచేసిన పొట్లకాయపెరుగు పచ్చడి ఎక్కువ రుచికరమైనదే కాకుండా ఎంతో మేలు చేస్తుంది కూడా!

## వీర్యవృద్ధినిచ్చే సొర

సొరకాయని తినమంటే "పథ్యంకూర - జబ్బుపడి లేచిన వాళ్ళకి పెట్టేది - " అని ఈసడించుకునేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు మనలో కదూ....

కానీ, ఇది వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుందనీ, లైంగిక శక్తిని పెంచుతుందనీ చెప్పాక .......ఇప్పుడెవరైనా సొరకాలయని అంతమాట అనగలరా.....?

సొరకాయని కొన్ని ప్రాంతాల్లో "ఆనబకాయ" అని కూడా అంటారు. గుండ్రంగా కుదిమట్టంలా వుండేదైనా, పొడవుగా వుండేదైనా ఒకే గుణం కలిగివుంటాయి.

శరీరంలో కఫాన్నీ, వేడిని తగ్గించడంలో సొరకాయని మించిందిలేదు. సొరకాయ తింటే జలుబు వస్తుందేమోనని కొందరి భయం. నిజానికి జలుబు తగ్గించే గుణము దీనికుంది. అయితే, వ్యక్తిగతంగా సొరకాయ శరీరానికి సరిపడనివారికి మాత్రమే ఇది జలుబు చేస్తుంది. అందరికీ కాదు.

దప్పికని పోగొడ్తుంది. జ్వరంలోనూ, వాంతులు విరేచనాల జబ్బుల్లోనూ, పేగుపూత లోనూ - ఇది చాలామేలుచేస్తుంది.

హృదయవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచి మేలుచేస్తుంది. దీన్ని పప్పుగా చేసుకొని తింటే జలుబుచేయదు. విడిగా ఒక్కదాన్నే కూరగా తింటే కొందరికి పడకపోవచ్చు.

శొంఠి పొడిని గాని, పిప్పళ్ళుపొడిగాని, మిరియాల పొడిగాని దీనితో కలిపి తీసుకొంటే ఎలాంటి హానీచేయదు.

సొరగింజల్లోపలి గింజలు ఇంకా మంచి వీర్యవృద్ధి కరంగా వుంటాయి. లేతకాయల్లో గింజలయినా సరే వదలకుండా తినండి.

ఎండిన సొరగింజల్ని వేయించుకొని తగినంత ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర కలుపుకొని అన్నంలో తినండి. రోజూ తింటే ఇంకామంచిది లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది చలవచేస్తుంది.





## మూత్రవ్యాధుల్లో బీరకాయ చలవనిస్తుంది

పొట్లకాయలు, సొరకాయలు, బీరకాయలూ ఈ మూడు అపూర్వ సహోదరుల్లాంటివి. ఒకటి పాములా పొడుగ్గాఉంటే, ఇంకొకటి కుదేసినట్లు లావుగా వుంటే మరొకటి సన్నగా చిన్నగా వుంటుంది. కానీ, వీటి గుణగణాలన్నీ సమానంగానే వుంటాయి ఇంచుమించు.

బీరకాయలు కూడా చలవచేసే విషయంలో పొట్లకాయ, సొరకాయలతో సమానంగా పనిచేస్తాయి. ఆకలిని, మగతనాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

సెగరోగాలు, సుఖవ్యాధులు, మూత్రంలో మంటతోబాధ పడ్తున్న వారికి బీరకాయలు సౌఖ్యంగా వుండేలా చేస్తాయి. మంటని తగ్గిస్తుంది.

వాత శరీరం వున్నవారికి ఈ బీరకాయలు జలుబుచేస్తాయి. అందుకని, కారం మషాలా పొడితో దీన్ని వండుకుంటే జలుబుచేయకుండా ఉంటుంది.

మాంసాన్ని కైమా కొట్టించి బీరకాయలకూరలో కలిపి తింటే మంచిది.

ముఖ్యంగా మూత్రవ్యాధుల్లో బీరకాయ ఎక్కువ మేలుచేస్తుంది.

## వ్యాయామాలు చేయనివారు "పనిదొంగలు"గా మిగిలిపోతారు

ఆఫీసుల్లో సెలవులు ఎక్కువగా పెట్టే వారిలోనూ, స్కూల్లో, కాలేజీల్లో ఆబ్సెంట్లు ఎక్కువగా అయ్యే వారిలోనూ, అసోసియేషన్ సమావేశాల్లోకి వెళ్ళకుండా గైరు హాజరయ్యే వారిలోనూ, మాట నిలకడలేని వారిలోనూ, ఆర్భాటంగా వాగ్దానాలు చేసి ఆనక మళ్ళీ కన్పించకుండా పోయే వారిలోనూ రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామాలు చేసేవారు ఎవరూ ఉండరని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

అంటే వ్యాయామాన్ని రెగ్యులర్‌గా చేసే వారిలో పనిపట్ల అలసత్వం, బద్ధకం వుండవు. అందువలన పని ఎగ్గొట్టే ఆలోచనా ధోరణి వుండదు. "మాటంటే మాటే.......!"'అన్నంతగా స్థిరంగా దృఢంగా నిలబడే మనోబలం కూడా వీరికి వ్యాయామం వలనే సిద్ధిస్తోంది.

వ్యాయామం చేయని వారు పని దొంగలుగా మిగిలిపోతారన్న మాట!

అదీ సంగతి!!

## గర్భనిరోధక మాత్రలు అతిగా వాడకండి!

ప్రెగ్నెన్సీ వద్దా......... అయితే క్యాన్సర్ కావాలా.............? ఇదెక్కడి వింత ప్రశ్న!! నిజమే! గర్భం కలగకుండా వుండేందుకు కడుపులో వేసుకొనే బిళ్ళల వలన





క్యాన్సర్ ప్రమాదం వుందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

జంతువుల్లో సంవత్సరానికి ఒకట్రెండు సార్లే సంతానం కలిగేందుకు "సీజన్" వస్తుంది. మనుషుల్లో కూడా ఒకప్పుడు ఇలా "సీజన్ వుండేదని, పరిణామక్రమంలో మనుషులు ఇలా నిత్య పెళ్ళి కొడుకుల్లా మారారని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

జంతువుల్లో వున్నట్లే మనుషుల్లో కూడా "సీజన్" పద్ధతి వుంటే ఎలా వుంటుంది. మనుషుల ప్రవర్తన అని........ ఆలోచిస్తున్నారా......?

సామాజిక నీతి, సమాజ న్యాయం వంటివి ఎలా వున్నా, సంతాన నిరోధాన్ని మాత్రం సాధించవచ్చునంటారు. ఇది *"hope"* మాత్రమే కాని, *"Proof"* కాదు.

ఏమైనా, భార్యభర్తల సంయోగం అనేది సత్సంతానం కోసం మాత్రమే పరిమితంగా వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెప్తుంది. గర్భ నిరోధంకోసం క్షీర రాకోలి, కాకోలి, తమలపాకుల ఈనెలు, తామరతూడు, లవంగాలు - ఇలాంటివి కొన్ని చెప్పారు. వాటిని ప్రయోగించి చూడాలి.

## తల తిరుగుడు వ్యాధికి చికిత్సలు

గట్టిగా వ్యాయామం చేస్తే కళ్ళు తిరుగుతున్నట్లవుతున్నాయా....... తల తేలిపోతున్నట్లు, పట్టు తప్పి పడిపోతున్నట్లు, తల, ఒళ్ళు గిర్రున తిరిగి పోతున్నట్లు అనిపిస్తుంటుంది ఒక్కొక్కసారి.

చెవిలోపల లాబ్రింత్ అనే భాగం దగ్గర చాలా సున్నితమైన ఎముకలుంటాయి. అవి సరిగా పనిచేయడం వలనే మనం గిర్రున తిరిగి పడిపోకుండా స్థిరంగా నిలబడగల్గుతున్నాం.

సంతానం కలగకుండా వుండేందుకోసం కడుపులో వాడే హార్మోన్ బిళ్ళలు, నొప్పులు తగ్గేందుకు వాడే బిళ్ళలు, కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ వంటి మందులు అధికంగా వాడినా ఇలా తల తిరగవచ్చు.

తలకు గాయాలు తగిలిన వారికి, చెవిలో చీము రోగం వున్న వారికి ఇలా తలతిరగడమూ ఇంకా విమానంలో ప్రయాణించే వారికి, పరుగుపందాలు, జిమ్నాస్టిక్స్ వంటి క్రీడలలో బాగా పాల్గొనేవారికి - తల తిరుగుడు రావచ్చు. చెవుల్లో హోరు పుట్టవచ్చు కూడా!

సూర్యావర్తి, ఆనందభైరవి, మాదీఫలరసాయనం, నిర్గుడీ తైలం, వాతగజంకుశం, మహాపైత్యాంతకం, పమిడిపత్తి గింజలు, గోమూత్రశిలాజిత్ వంటి మందులు ఈ

వ్యాధిలో చక్కటి ఫలితాలిస్తాయి. ఒక్కోసారి, ఇవేవీ కారణం కాకుండా, పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు ఎక్కువగా తిన్న వారికి ఇదే లక్షణాలు వస్తాయి. చింతపండుతో వండిన వస్తువులు, పులిసిన పిండితో వేసిన అట్లు వగైరా ఆహారపదార్థాలు, శనగపిండితో వండినవి కూడా పైత్యం చేసి కళ్ళు తిరిగేలా చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు కూడా ఇప్పుడు చెప్పిన ఆయుర్వేద ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి.

## సంతానం లేదా........? వీర్యానికి చలవ కావాలి.......! ఇది చదవండి!!

లాగూ లోపల రెఫ్రిజిరేటర్ అవసరం అయ్యే పరిస్థితులు ఒక్కోసారి వస్తాయి. ఆ మధ్య న్యూయార్క్ యూనివర్శిటీ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ వారు "రెఫ్రిజరేటెట్ అండర్‌వేర్" ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేయగలిగారట కూడా!

ఇంతకీ ఈ అతి చల్లని "మంచు బట్టలు" అవసరం ఏమొచ్చిందీ....?

వృషణాల లోపల అమితమైన వేడికి తట్టుకోలేక లోపల శుక్రకణాలు నశించి పోతుంటాయి. సంతానం లేని మగవారిలో వీర్యాన్ని పరీక్షించినప్పుడు, శుక్రకణాల ఉత్పత్తి సరిగానే జరుగుతున్నా వాటి జీవిత కాలం స్వల్పంగా వుండి, త్వరగా చనిపోవడం వలన ఆ వ్యక్తి సంతానోత్పత్తి చేయలేక పోతున్నాడన్న మాట!

బట్టలలోపలే చిన్న వాటర్ ట్యాంక్ లాంటిది కుట్టి, అందులో ంచి రిరెఫ్రిజరేటర్‌లో నీటిని పంపి, ఫ్రిజ్ ఎలా పనిచేస్తుందో అలా పనిచేయించడం ద్వారా జననాంగం చుట్టూ ఫ్రిజ్‌లో వున్నంత చల్లని వాతావరణం కల్పించడం వలన శుక్రకణాలు మరణించకుండా కాపాడవచ్చని ఈ పరిశోధనల సారాంశం.

ఆయుర్వేదంలో వృషణాలలో వేడిని తగ్గించి చలవని కల్గించే అద్భుత ఔషధాలున్నాయి.

స్వర్ణవంగభస్మ, త్రివంగభస్మ, రజత చంద్రోదయం, శతావరికల్పం, బూడిదగుమ్మడి రసం, కూష్మాండ రసాయనం, ఆమల రసాయనం, అరటిపండు, బాలింత బోలు, ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని తాగడం, మంచి గంధం, వేపపళ్ళు .............. ఇలాంటి అనేక ద్రవాలు వీర్యానికి చలవని కల్గించేవిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పారు.

ఇవన్నీ చాలా తేలికగా, చవకగా దొరికేవే. వేడి చేసిందనిపించినప్పుడు నీళ్ళ తొట్టిలోకూర్చోవడం కన్నా, చలవచేసే పదార్థాలను తినడం మంచిది కదా! తరుబూజు పండులో పంచదార వేసుకొని తినడం వలన చలవచేస్తుంది. సొరగింజలు, గుమ్మడి గింజలు, దోసగింజలు వీర్యానికి చలవనిస్తాయి.

కొందరిలో లైంగిక క్రియ జరిపేటప్పుడు వీర్యాన్ని వదిలితే, అతని స్త్రీకి తట్టుకోలేనంత వేడీ మంట - పుడ్తూ వుంటుంది. అలాంటప్పుడు కూడా ఈ చిట్కాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయి. ఏమీ దొరకకపోతే బూడిద గుమ్మడి కాయ హల్వా చేసుకొని తినండి! అమితమైన చలవ!!

## ముల్లంగి గురించిన అద్భుత విశేషాలు

ముల్లంగిని తినే ఆహారపదార్థంగా చాలామంది అంగీకరించలేరు....? బంగాళాదుంపల్నో, క్యారెట్ దుంపల్నో కొన్నట్లు, కావాలని ముల్లంగిని చాలామంది కొనరు........ ఎందుకని?

ముల్లంగి ఉపయోగాలు సరిగా తెలియకపోవడం వలన తెలుగువారు ముల్లంగి ప్రయోజనాల్ని పొందలేకపోతున్నారు. ఈ విషయంలో తమిళులు మన కన్నా తెలివైన వారంటే ఎవరూ బాధపడవలసిన పనిలేదు. మీరు ముల్లంగిని బాగా తినే అలవాటున్న వారైతే మాత్రం మీకు మా అభినందనలు!!

ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో, అతిప్రాచీనమైన చరకసంహితలో కూడా దీని ప్రాశస్త్యం గురించిన వర్ణనలున్నాయి. ఇది మనదికాదనీ బంగాళదుంపలూ, మిరపకాయల్లానే విదేశాల నుంచి మనకు వచ్చిందనే చాలామంది అభిప్రాయం సరికాదు.

ముల్లంగి దుంపలు, ఆకులు కూడా ఆహారపదార్థంగా ఉపయోగించుకోవడానికే కాదు, మంచి వైద్య ప్రయోగాలను కూడా కల్గించేవి.

చాణుక్యుడు నివసించిన మగధ, మిథిల, కాశీ - వంటి ప్రాంతాల్ని (యూపీ, బీహార్) "చాణక్య ప్రదేశాలు" అంటారు. ఈ చాణక్య ప్రదేశంలో పెరిగే చిన్న ముల్లంగిని "చాణక్య మూలి....." (చాణక్య ముల్లంగి) అని కూడా పిలుస్తారు. నేపాల్ ప్రాంతాల్లో పెరిగే ముల్లంగి పెద్ద ముల్లంగి. ఏనుగు దంతాలంత పెద్దవిగా వుంటాయట పెద్ద ముల్లంగి అనారోగ్యాన్ని తెస్తుంది. మనకు దొరికే చిన్న ముల్లంగి అన్ని రోగాల్ని తగ్గిస్తుంది.

దీని దుంపలో కన్న ఆకుల్లో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, సి విటమిన్ వంటివి ఎక్కువగా వున్నాయి. వండుకోవడం కుదిరితే, దుంపలతోపాటు ఆకుల్ని కూడా వండుకొని తినండి. వాటిని పారేయకండి.

* పచ్చి ముల్లంగి దుపంలు, ఆకుల్ని దంచి రసం తీసి తాగండి - విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి కల్గుతుంది. లివర్‌కు బలం కలుగుతుంది. మూత్రం ఫ్రీగా జారీ అవుతుంది.





* లివర్‌లోనూ, స్ప్లీన్‌లోనూ వాపు కల్గిన వ్యాధులకు ముల్లంగి జ్యూస్ తప్పనిసరిగా తాగించండి.
* ముల్లంగి ఆకుల్ని, దుంపని ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి తినిపించండి. లివర్, స్ప్లీన్, థైరాయిడ్‌తో సహా ఎక్కడ ఏ అవయవంలో వాపులు ఏర్పడినా చక్కగా తగ్గుతాయి.
* మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించేందుకు ముల్లంగి చవకగానూ, తేలికగానూ దొరికే అత్యుత్తమ ఔషధం. ఈ వ్యాధి వున్న వారు తప్పని సరిగా ముల్లంగిని ఆకులతో సహా వాడాలి. వండుకోవడం కుదరకపోతే జ్యూస్ తీసుకొని తాగండి. జ్యూస్‌లో తాలింపు వేసుకొని కమ్మటి "చారు"లా కాచుకొని తాగవచ్చు కూడా! జ్వరంలో కూడా ఈ జ్యూస్ బాగా మేలు చేస్తుంది.
* ముల్లంగి జ్యూస్‌లో నాలుగోవంతు నువ్వుల నూనె వేసి నూనె మాత్రమే మిగిలేలా బాగా మరిగించి, ఆ నూనెని వడగట్టి చెవులో వేసుకొంటే, చెవిలో పోటులు, చెవిలో వాపు, చెవిలో హోరు తగ్గుతాయి. కీళ్ళలో వాపులు, నొప్పులు వచ్చిన చోట ఈ తైలంతో మర్దన చేయండి.
* ముల్లంగి విత్తులు ఎండినవి వేయించి మెత్తగా దంచి కారప్పొడిలా తయారుచేసుకొని అన్నంలో తినిపిస్తే ఋతుస్రావం సరిగా జరగని వారికి ఉపయోగపడుతుంది.
* ఆగకుండా ఎక్కిళ్లు వస్తున్నప్పుడు, ముల్లంగి జ్యూస్ తాగించి చూడండి. ఫలితం కన్పిస్తుంది.
* దగ్గు, జలుబు ఆయాసంలో ఇది ఉపయోగపడ్తుంది.
* ముల్లంగి జ్యూస్‌తో తైలం చేసినట్లే, ఘృతం కూడా తయారుచేసి తాగించవచ్చు - ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ!

## తగినంత వ్యాయామం వున్న వారికి నెయ్యి నిషేధం కాదు

నెయ్యి తింటే హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తుందా....? వచ్చిన హార్ట్‌ఎటాక్ నెయ్యి వేసుకోవడం వలనే వచ్చిందా....... ఇది సరైన సమాధానం దొరకని సూటి ప్రశ్న!

* నెయ్యి వేసుకునే అలవాటున్న వారందరికి హార్ట్ ఎటాక్ రావడం లేదు. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన వక్తులకు కేవలం నెయ్యి తినడమే అందుకు కారణం అని అనడానికీ వీల్లేదు.
* తగినంత శరీర శ్రమ, వ్యాయామం వున్న వారికి నెయ్యి ఏ విధంగానూ హాని చెయ్యదు.





* వ్యాయామం చెయ్యాల్సిన అవసరం గురించి ఇవ్వాళ కొత్తగా ఎవరైనా చెప్తున్నామనుకొంటే పొరబాటు పడ్డట్టే. ఎందుకంటే, ఆ సంగతి అందరికి తెలుసుకాబట్టి! కానీ వ్యాయామాన్ని చేయాలనే ప్రయత్నం మొదలుపెట్టడమే జరగడం లేదు. తగినంత వ్యాయామం లేదు కాబట్టి, కేవలం నెయ్యి మాత్రమే కాదు - ఆహారంలో ప్రతి ఒక్క పదార్థము అంతో ఇంతో హాని చేయకపోదు. నేతిని మాత్రమే నిందించడం సరికాదు.
* మీరు తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేవ గల్గిన వారైతే చక్కగా నెయ్యి వేసుకొని అన్నం తినండి!
* మీరు వేకువనే నిద్రలేచిన తర్వాత కాసేపు శరీరాన్ని అన్ని కోణాల్లోకి కదిలించేలా వ్యాయామం చేయగలిగితే మీకు నెయ్యి నిషిద్ధం కానే కాదు.
* శరీర వ్యాయామం వలన సంతృప్తి చెందే ప్రతి ఒక్కరూ నేతిని అన్నంలో వేసుకొనేందుకు అర్హులే!
* వ్యాయామాన్ని కేవలం మాబోటి వైద్యులు చెప్తున్నారు కాబట్టి చెయ్యాలని అనుకొంటే ఉపయోగం లేదు - మీ అంతట మీకు ఆ ఇంటరెస్ట్ కల్గి, మీ అంతట మీరు వ్యాయాయం రుచి మరిగి, ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించగలగాలి!
* వ్యాయామం నెయ్యి వేసుకొన్న అన్నం కన్నా రుచిగా వుంటుంది మరి!

## బులిబులినడకల పాపాయిల పాలిట పూతన రికెట్స్ వ్యాధి

"మావాడు బాగానే ఆహారం తీసుకుంటూ ఉంటాడండీ..... అయినా చిక్కిపోతూనే ఉన్నాడేమిటండీ." అనడుగుతుంటారు చాలామంది .... బక్క చిక్కిన తమ పిల్లల్ని చూపిస్తూ.

ఆహారం తినంగానే సరిపోదు. తీసుకున్న ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబట్టినప్పుడే ఆహారం యొక్క ప్రయోజనం నెరవేరినట్లు లెక్క.

ఆహారంలో అనేకరకాల పోషక పదార్థాలుంటాయి. వాటిని జీర్ణం చేసి, శరీరానికి వంట పట్టించేందుకు ఒక్కోసారి వేరే రసాయన పదార్థాలు కూడా అవసరం అవుతూ ఉంటాయి. ఆ రసాయన పదార్థాన్ని శరీరం ఉత్పత్తి చేసుకోలేకపోతే, దానికి సంబంధించిన పోషక పదార్థాలు (విటమిన్లు వగైరా) వంటబట్టవన్నమాట.

ఉదాహరణకు ఎముకలు దృఢంగా తయారవ్వాలంటే, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ అనే పదార్థాలు కావాలని మనందరికీ తెలుసు. మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఈ కాల్షియం,

ఫాస్ఫరస్ పదార్థాలు కడుపులోకి చేరుతున్నాయి. మన శరీరం కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌ల్ని చక్కగా ఉపయోగించుకునేట్లు, అవి రెండూ శరీరంలోనే ఉండి మలమూత్రాల ద్వారా బైటకు విసర్జించబడకుండా చూసేందుకు విటమిన్ "డి" అనే పదార్థం ఎంతగానే తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌ల్ని ఎముక పదార్థాలుగా మార్చేందుకు కూడా ఈ "డి" విటమిన్ తోడ్పడుతుంది. 'డి విటమిన్' శరీరంలో తగినంతగా లేకపోతే ఎముకల నిర్మాణం ఆగిపోయి ఎముకలకు సంబంధించిన రకరకాల జబ్బులొస్తాయి. అలా వచ్చేదే ........... "రికెట్స్" అనే జబ్బు. ఇది ఎదిగే పిల్లల పాలిట పూతన.

**రికెట్స్ వ్యాధి రావటానికి కారణాలు:**

రికెట్స్ వ్యాధి రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. 'డి' విటమిన్ శరీరంలో తగ్గిపోయేందుకు కారణమయ్యే ప్రతి పరిస్థితి రికెట్స్ వ్యాధికి దారి తీస్తుంటుంది. చంటి పిల్లల్లో ఈ పరిస్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది కూడా.

కొందరిలో "డి విటమిన్ రెసిస్టెన్స్" కూడా ఉండవచ్చు. వంశపారంపర్య కారణాలు కూడా ఈ పరిస్థితికి దోహదపడతాయి. బలమైన ఆహారం ఇస్తున్నప్పటికీ రికెట్స్ వ్యాధి వస్తుంది వాళ్ళలో, మూత్రపిండాల్లో కొన్ని రకాల వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, గ్లూకోజ్ వంటి పోషక పదార్థాలు శరీరంలో ఇమడకుండా మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతాయి. రికెట్స్ రావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే!

**"ఎండ" దే బాధ్యత అంతా!**

మనిషి చర్మంలో కొలెస్టరాల్‌కు సంబంధించిన ఒక రసాయన పదార్థం ఉంది. సూర్యకాంతిలోని అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాల్ని (అతినీలలోహిత కిరణాలు) గ్రహించే శక్తి ఈ రసాయనానికి ఉంటుంది. సూర్యకాంతిని గ్రహించడం ద్వారా ఈ రసాయనం డి విటమిన్‌గా మారుతుంది.

నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లల్లోనూ, బలహీనంగా పుట్టిన పిల్లల్లోనూ, జీర్ణశక్తి సరిగా లేని పిల్లల్లోనూ మొదటి ఆరునెలల లోపే రికెట్స్ వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడే అవకాశం ఉంది. అయితే, పూర్తిగా వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించడానికి రెండేళ్ళు పట్టవచ్చు కూడా!

**ఇలా వుంటాయి "రికెట్స్" లక్షణాలు:**

1. రికెట్స్ రాబోయే ముందు పిల్లలు సరిగా నిద్రపోకపోవడం, అశాంతిగా, చిరాకుగా ఉండటం గమనించవచ్చు. చంటిపిల్లల్లో మాడు మూసుకోవడం (బ్రహ్మరంధ్రం)

ఆలస్యం అవుతుంది. పారాడటం, లేచినిల్చోవడం, కూర్చోవడం వంటివి కూడా ఆలస్యం అవుతాయి. ఏడాది దాటిపోయినా పసిపిల్లల్లో ఎటువంటి ఎదుగుదలా కన్పించకపోతే రికెట్స్ వ్యాధి సోకిందేమోనన్న విషయం నిర్ధారించుకునేందుకు వైద్యునికి చూపించడం అవసరం కావచ్చు.

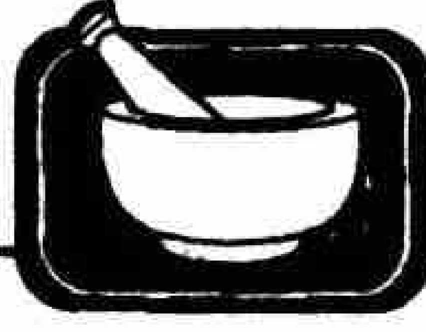
2. ఇలాంటి పిల్లల్లో తలను పుచ్చుకుంటే మెత్తగా లూజులూజుగా ఉంటుంది. ఛాతి మధ్యలో పక్కటెముకలు బొడిపలుగా అంచుకట్టినట్లుగా ఉంటాయి.
3. శరీరం బరువును మోసే కాలి ఎముకలు ముఖ్యంగా మోకాళ్ళ క్రిందనించి పాదం దాకా ఉండే ఎముకలు ధనుస్సులా వంగిపోతాయి. దీన్ని బౌవింగ్ అంటారు.
4. ఛాతి మధ్యభాగం ఎత్తుగా కన్పిస్తుంది. వీపు ముందుకు వంగి గూనిగా ఉంటుంది. దీన్ని పావురం ఛాతీ అంటారు. ముందుకు పొడుచుకొచ్చి పడవ ఆకారంలో తయారవుతుంది కాబట్టి. ఇది కూడా ఒక విధమైన అంగవైకల్యమే!
5. ఎముకలు గట్టిపడక, సరిగా తయారవక దొడ్డి కాళ్ళు, దొడ్డిచేతులు, గూని, వంకరనడుము ఇలా ఉంటుంది పరిస్థితి. ఎముకల నిర్మాణం, వాటి ఆకారం మారిపోతాయి.
6. పొట్ట, దాని చుట్టూ ఉండే కండరాలూ చాలా బలహీనంగా ఉంటాయి. పొట్ట ఉబ్బినట్లుగా కన్పిస్తుంది.
7. మణికట్టు దగ్గర, పాదాలకుపైన, మోకాళ్ళదగ్గర వాచినట్లు లావుగా కన్పిస్తాయి. వ్రేళ్ళు కణుపుల దగ్గర వాయడం, వంకరపోవడం కూడా జరుగుతుంటుంది.
8. ఈ అవలక్షణాలకు తోడు గొంతునొప్పి, గొతులో కాయలు కాయడం, తరచూ జలుబు, జ్వరం, బలహీనత కూడా ఉంటాయి. చాలా మందిలో, జ్వరం తరచూ రావడం వలన, జీర్ణశక్తి మందగించి పోతుంది.
9. ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గిపోయి వ్యాధితీవ్రత మరింతగా పెరుగుతుంది.
10. జ్వరంతో పాటుగా ఫిట్స్ (మూర్ఛలు) కూడా వచ్చి మరింతగా గాభరా పెడ్తుంటారు పిల్లలు.
11. రికెట్స్ వ్యాధి సోకిన రోగిని చూడగానే గుర్తించవచ్చు. దొడ్డికాళ్ళు మాత్రమే కాదు, నుదురు వెడల్పుగా ఉండి "పెద్దతల" అన్పిస్తుంది. తల మీద "మాడుభాగం" బల్లపరుపుగా ఉంటుంది.
12. రక్త పరీక్ష చేస్తే కాల్షియం నిల్వలు 100 మి.లీ.కు 7 మి.గ్రా. కన్నా తక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్సరే ద్వారా కూడా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. వాచిపోయిన ఎముకల ప్రాంతాన్ని ఎక్సరే తీసి చూస్తే ఈ వ్యాధిని తొలిదశలోనే గుర్తించవచ్చన్నమాట.

**దొడ్డికాళ్ళ వ్యాధికి చికిత్స లేదా? ఉంది**

* ఆహారం ద్వారా గానీ, మందులద్వారా గానీ కేల్షియంనీ, ఫాస్ఫరస్‌నీ బాగా అందించగలిగితే ఈ వ్యాధిని చక్కగా నివారించవచ్చు. అయితే, అందుకు తగినంతగా "డి" విటమిన్‌ను కూడా అందించవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే చికిత్స ఫలించదు.
* రోజుకి ఇంజెక్షన్ ద్వారా 4 వందల యూనిట్ల నుంచి 2 వేల యూనిట్లకు పైగా "డి" విటమిన్‌ను రోగికి అందించవలసి ఉంటుంది. చికిత్స మొదలుపెట్టే రోజున 20 వేల నుంచి 40 వేల యూనిట్ల వరకూ కూడా ఒకేసారి ఇస్తుంటారు వైద్యులు.
* "డి" విటమిన్ ఇచ్చిన తర్వాత వారం రోజుల్లో రక్తంలో ఫాస్ఫరస్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. 20 రోజుల నుంచి నెలరోజుల లోపు ఎముక పదార్థాలు అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి.
* కాల్షియం బాగా తగ్గిపోయి ఫిట్స్ లాగా వస్తుంటుంది ఒక్కోసారి. అలాంటప్పుడు రక్తంలోకి నేరుగా కాల్షియం ఇంజెక్షన్ కూడా ఇచ్చి ప్రాణాపాయ స్థితి నుంచి రక్షిస్తారు వైద్యులు.
* విటమిన్ 'డి' పుష్కలంగా దక్కాలంటే, బలహీన పడ్తున్న పిల్లల్ని, రికెట్స్ వస్తుందని అనుమానంగా ఉన్న చంటి పిల్లల్ని, పెద్ద పిల్లల్ని కూడా రోజూ ఓ అరగంట సేపు ఎండలో పడుకోపెట్టడం మంచిది.
* కాడ్‌లివర్ ఆయిల్‌ని కడుపులోకి ఇవ్వడం, దానితోనే శరీరానికి తైలమర్ధన చేయడం మంచిది.
* చాలా త్వరగా లేత వయసులో ఉన్నప్పుడే చికిత్స సక్రమంగా జరిగితే ఎముకలు కొంతవరకూ మామూలుగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. లేకపోతే శాశ్వత అంగవైకల్యంగా మిగిలిపోతుంది.

**'డి' విటమిన్ ఆహారం ద్వారా అందేది తక్కువ**

మనం రోజువారీ తీసుకునే ఆహారపదార్థాల్లో డి విటమిన్ అంత ఎక్కువగా ఉండదు. మాంసాహారంలో కొద్దోగొప్పో ఉంటుంది. గానీ, రోజు వారీ తినే మాంసాహారంలో కూడా పెద్దగా "డి" విటమిన్ దొరకదు. సముద్రచేపలు (కాలేయం) లివర్, గుడ్లు (ముఖ్యంగా పచ్చసొన) 'డి' విటమిన్‌ని అందించగల్గుతాయి. బాగా ఎక్కువ ఎండలో తిరిగిన ఆవులు, గేదెలు ఇచ్చే పాలలో "డి" విటమిన్ ఎక్కువగా





ఉంటుంది. అందుకని వేసవికాలం పాలు (summer milk) ఈ వ్యాధికి చాలా మంచిదంటారు. ఏమైనా, ఆహారం ద్వారా లభించే "డి" విటమిన్ చాలా స్వల్పమైంది. సూర్యకాంతి వలన దొరికేదే ఎక్కువ.

**ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఇది "ఫక్క వ్యాధి"**

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని "ఫక్కరోగం" అంటారు. ప్రత్యేకించి, కాశ్యప సంహిత అనే వైద్య గ్రంథంలో ఈ వ్యాధిని చాలా విపులంగా విశదీకరించారు. ఒక్క సంవత్సరం పూర్తయ్యే సరికి పాప గానీ, బాబుగానీ లేచి కూర్చోవడం, నిల్చోవడం చేయలేకపోతే అది "ఫక్క రోగం"గా నిర్వచించారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో. ఈ వ్యాధికి అనేక ఆయుర్వేద షాపుల్లో ఔషధాలు శక్తివంతంగా పనిచేసేవి ఉన్నాయి. "షట్ఫల ఘృతం" (ఈ పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది) అనే ఔషధం నేతితో తయారయింది. "కళ్యాణఘృతం" - ఇది కూడా నేతితో తయారయిన ఔషధమే. ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధిపై సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చిన బిడ్డ వయసును బట్టి ఈ రెండు మందుల్ని కలిపి 1/4 చెంచా నుంచి 1/2 చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా త్రాగించి, ఆ తర్వాత పాలు ఇస్తే బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ ఔషధాలు సేవిస్తున్న కాలంలో ప్రతివారం కనీసం ఒక సారి విరేచనాలకు వేసి, బాగా విరేచనాలు అయ్యేలా చూస్తే చికిత్స ఇంకా ఫలవంతంగా ఉంటుంది. అయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధికి కారణాల్ని, ఇది రాకుండా నివారించేందుకు చెప్పిన జాగ్రత్తల్ని పరిశీలిస్తే రికెట్స్ వ్యాధిపైన వేల సంవత్సరాలనాడే ఇంత పరిశోధన చేశారా? ! ............ అనిపిస్తుంది.

* తల్లిపాలు శ్రేష్టమైనవి కాకపోతే బిడ్డకు రికెట్స్ జబ్బు వస్తుంది. తల్లి ఆరోగ్యవంతంగా ఉండి, బలంగా ఉండి, తన బిడ్డకు తన పాలే కడుపునిండా ఇచ్చి ప్రేమగా ఆదరంగా పెంచుకోవాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హితవుచెప్తుంది. పోతపాల మీద పెరిగితే బిడ్డ రికెట్స్ వంటి వ్యాధుల పాలిట పడిపోతాడు.
* గాలి, ఎండ ఇంట్లోకి పుష్కలంగా వచ్చేలా ఉండాలి. చీకటి గుయ్యారాల వంటి ఇళ్ళలో ఉండేవారి పిల్లలకు, సూర్యరశ్మి, ప్రాణవాయువు సరిగా అందక రికెట్స్ వంటి వివిధ వ్యాధులు వస్తాయి.
* పిల్లల కడుపులో పాములు వలన కూడా పోషక పదార్థాలు శరీరానికి అందకుండా పోయి రికెట్స్ వ్యాధి వస్తుందని శాస్త్రం చెప్తోంది.
* వేప విత్తులు, వెల్లుల్లి (పొట్టు వలిచిన గర్భాలు) మోదుగ చెట్టు గింజలు (ఇవి కష్టించి సేకరించుకోవాల్సిందే!) చేదు వాము (కురాసాని వాము అనే పేరుతో బజార్లో

దొరుకుతుంది). ఇంగువ వీటన్నింటినీ సమానమైన బరువు కొలతలో తీసుకుని, మెత్తగా దంచి, చిన్న చిన్న మాత్రలు కందిగింజంత సైజులో చేసి, పిల్లల వయసుని బట్టి రోజూ 1-2 మాత్రలు ఉదయాన్నే తినిపిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చి పడిపోతాయి. అవసరం అయితే, ఈ మాత్రల్ని కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా రోజూ వాడవచ్చు కూడా!!

* ప్రవాళభస్మ, ముత్యభస్మ, స్వర్ణభస్మ, రజిత భస్మ - వంటి దివ్యౌషధాలు అనేకం కాల్షియం నిలవల్ని శరీరంలో పెంచేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఆయుర్వేదీయ భస్మాలరూపంలో మనం ఈ మందుల్ని వాడ్తున్నప్పుడు ఎంతో విలువైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ తదితర అత్యవసర ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా తేలికగా వంటపడతాయి. విటమిన్ 'డి' వంటి వాటిని ప్రత్యేకంగా ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ పరిస్థితి తీవ్రతని బట్టి ఇచ్చినా తప్పులేదు. ఎండ సక్రమంగా రోగి శరీరానికి తగిలేల్లా చూసుకోవడం మంచి పద్ధతి.
* బ్రాహ్మీ ఘృతం, సారస్వతారిష్ట వంటివి కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలిస్తాయి.

## జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి - చిక్కిపోవడం వ్యాధిలక్షణమే! అశ్రద్ధ చేయకండి

హాయిగా ఆడుతూపాడుతూ ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా తిరగవలసినవయసులో మీ చిన్నారిబిడ్డ తిండి సరిగా తినక చిక్కిశల్యమై పోతున్నాడా ....?

కొట్టి, కేకలేసి అరిచి మీరు బలవంతంగా తిండి తినిపించాలని చూసినా ఫలితం కన్పించడంలేదా ?

తరచూ విరేచనాలు, కడుపులో నొప్పి. నీరసం ఆహారం సహించకపోవడం, ఏ పనిపట్లా ఉత్సాహం లేకపోవడం, చిక్కిపోవడం, బరువు తగ్గిపోవడం...ఈ లక్షణాలతో కలవరపెడ్తున్నాడా?

"కడుపుమాడితే, వాడే దారికొస్తాడు" అని విసుక్కోకండి... అన్నం తినకుండా మారాం చేసేపిల్లల విషయంలో అందుకు కారణాలు వెదకడం తల్లిదండ్రుల మొదటి బాధ్యత ! పిల్లల్లోనే కాదు పెద్దల్లో కూడా శరీరంలో ఏదో మార్పు వచ్చినట్లు. ఒక్కసారిగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గిపోతుంది. దీనికి పేగుల్లో గానీ, కడుపులో ఉండే లివర్ వంటి ఇతర అవయవాలు ఏదైనా వ్యాధికి లోనుకావడంగానీ కారణం కావచ్చు. లేదా





మానసిక కారణాలు ఏవైనా ఉండే అవకాశమూ లేక పోలేదు. ఎక్కువమంది విషయంలో మానసిక కారణాలే ప్రముఖంగా కన్పిస్తాయి.

**లివర్‌లో జబ్బులు ఒక కారణం కావచ్చు:**

జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి ఆహారం తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గిపోవడానికి లివర్‌సరిగా పనిచేయకపోవడం గానీ, దానికి సంబంధించిన వ్యాధులు గానీ కారణం అవుతాయి.

1. లివర్ వ్యాధుల్లో కామెర్లు వచ్చినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన ఆకలి అరుగుదల సరిగా ఉండకపోవచ్చు.
2. కామెర్లు వచ్చిన తర్వాత అజాగ్రత్తల వలన లివర్ ఫెయిల్యూర్ అనేది జరిగితే చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. కొన్నిరకాల మందులు అతిగా వాడడం వలన కూడా లివర్ ఫెయిల్ అవుతుంది. లివర్ కణాలు కుళ్ళిపోయి పనిచేయకుండా ఆగిపోవడం వలన ఇలా జరుగుతుంది. ఇది పిల్లల్లోనూ పెద్దల్లో కూడా సహజంగా జరిగే పరిణామమే!
3. లివర్ కణాలు గట్టిపడిపోయి లివర్ కుచించుకుపోవడం, లివర్ షేప్ మారిపోవడం వలన "సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్ " అనే వ్యాధి రావచ్చు! దానిక్కూడా కామెర్లు వచ్చినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం, మద్యపానం, సిగరెట్లు వంటి దురలవాట్లు, ఒకరకమైన గుండెజబ్బు వంటివి ముఖ్యకారణాలు. తరచూ లివర్ వ్యాధులొచ్చే వారికి సిర్రోసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. జీర్ణశక్తిపడిపోవడం అరుగుదల లేకపోవడం, బరువు తగ్గిపోవడం అలసట, రక్తక్షీణత, శరీరంలో నీరురావడం ఇలాంటివి ఈ వ్యాధుల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. పిల్లలైనా, పెద్దలైనా, ఆకలి లేకపోతే లివర్ పనితీరును పరీక్షలు జరిపించి జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేయవలసి ఉంటుంది.

## పేగులు శిధిలం కావడమూ ఒక కారణమే !

జీర్ణశక్తి పడిపోయిన వ్యక్తుల్లో లివర్‌తోపాటు అధ్యయనం చేయవలసిన మరో ముఖ్య అవయవం "పేగులు"''

1. రోజుల తరబడి విరేచనాలు అవుతుంటాయి కొందరిలో "క్రానిక్ డయోరియా" అంటారుదీన్ని. ఏదో కొద్ది రోజులు మధ్యలో ఆగినట్లు అన్పించినా, మొత్తం మీద ఎప్పుడూ విరేచనాలు అవుతూనే ఉంటాయి. కడుపులో "అగ్ని" పూర్తిగా

చల్లారిపోవడం దీనికి ముఖ్యకారణం. పేగుల్లో బాక్టీరియా, ఫంగస్, వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవుల దాడి ఎక్కువగా ఉండటం, అనేక రకాల మందులు అతిగా నిర్లక్ష్యంగావాడటం వలన ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. ముఖ్యంగా కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, మాటిమాటికీ విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం, బరువుతగ్గడం, విరేచనం ద్వారా రక్తం, జిగురు, కొవ్వుపదార్థాలు వెళ్తూండడం కూడా ఈ వ్యాధిలో జరుగుతుంది. పేగులోపల పరీక్ష అంటే సిగ్మాయిడో స్కోపీ, కోలనోస్కోపీ వంటివి చేయించి తగిన చికిత్స పొందవలసి ఉంటుంది.

2. కొందరికి పిండిపదార్థాల్లో గ్లూటెన్ అనే పదార్థం సరిపోడక పోవడం వలన గోధుమలతో తయారయిన పదార్థాలు తింటే వీళ్ళకి విరేచనాలు అవడం, కడుపులో బాధకలగడం జరుగుతుంది, ఒక్కోసారి ఇలా సరిపడని ఆహారపదార్థాలు అతిసుకున్నప్పుడు పేగుల్లోపల మార్పులు కలిగి, పేగులు శుష్కించిపోవడం జరగవచ్చు. విరేచనాలు, నోటిపూత, పేగుపూత, బదువుతగ్గిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

తీసుకున్న ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణంకాకపోవడంవలన చిక్కగా బంకలాగా విరేచనం అవుతుంది. లెట్రిన్ ప్లేట్‌కు అంటిపెట్టుకుని ఎంత నీళ్ళుకొట్టినా పోకుండా జిడ్డుగా విరేచనం అవుతుంటుంది. ఈ వ్యాధిని స్టియటోరియా *(STEATORRHOEA)* అనే లక్షణంగా పిలుస్తారు.

కడుపులో పాములు కూడా జీర్ణశక్తి దెబ్బతినడానికి ముఖ్యకారణమే! పిల్లల్లోనే కాదు, పెద్దల్లో కూడా అరుగుదల దెబ్బతినడానికి ఇతరకారణాలు ఏమీ కన్పించనప్పుడు కడుపులో పాములు గురించి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. విరేచనం పరీక్షలలో పాములగుడ్లుకానీ, నులిపురుగులుగాని కన్పించకపోయినాసరే తరచూ పాముల మందులు విధిగా వాడడం అవసరం. ముఖ్యంగా అన్నం సరిగా తినని పిల్లలకు, తింటున్నా బరువు తగ్గిపోతున్న పిల్లలకూ పాముల మందులు వేసి తీరాలి.

ఇవికాక, థైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆస్మా, జలుబు, షుగర్‌వ్యాధి, కేన్సర్‌గానీ ఉండే ప్రమాదం కూడ లేకపోలేదు. కాబట్టి అరుగుదలని, జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసే పరిస్థితిని ఏమాత్రం మీరు గమనించినా వెంటనే పరీక్షచేయించుకోవడం మంచిది.





**తిన్నది వంటబట్టేలా చేసే చికిత్స కావాలి**

జీర్ణశక్తి బాగానే ఉన్నప్పటికీ కొందరు బరువు పెరగరు. పైపెచ్చు తగ్గిపోతుంటారు కూడా. దీనికి కారణంపైన మనం చెప్పుకున్న వ్యాధులేవీ కాకపోతే, తీసుకున్న ఆహారం సరిగా వంటపట్టకపోవడమే అనవలసి ఉంటుంది. *(DEFICIENCY IN ASSIMILATIVE POWER)*

ముఖ్యంగా పిల్లలు బరువు పెరగాలంటే, వారిలో శుష్కత్వంపోయి, ఏపుగా, బలంగా పెరగాలంటే... అలా చిక్కిపోతున్న పిల్లల విషయంలో మాత్రమే సుమా... వారికి మొదట తగినంత రెస్ట్ ఇవ్వండి. అతిగా తిండి పెట్టినందువలన ప్రయోజనం లేదు. పెట్టే ఆహారం బలకరమైనదిగా ఉండేలా చూడండి. నెయ్యి, వెన్న, పాలు, చిలకడదుంపలు, కేరెట్ వంటివి పోషణని కల్గిస్తాయి

## జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలు

1. పిప్పళ్ళు పచారీకొట్లలో తేలికగా దొరికేవే. వీటిని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక చిన్నకప్పు మోతాదులో తీసుకోండి. అదే కప్పుతో ఆరుకప్పుల పంచదార పాకంపట్టి అందులో ఈ పిప్పళ్ళపొడిని కలిపి కుంకుడు కాయంత సైజు ఉండలు చేసుకుని రోజు 1 నుంచి 2 ఉండలు రెండుపూటలు తిని, పాలు త్రాగండి. పిల్లలకైనా పెద్దలకైనా ఇది చాలా మంచి ఔషధం. లివర్ జబ్బులుగాని, పేగుల్లో జబ్బులుగాని దేనికైనా ఇది మంచిది. మీరు ఏ మందులు వాడుతున్నా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పేగులకి బలాన్నిచ్చి తిన్నది వంటబట్టేలా చేస్తుంది.జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. విరేచనంలో జిగురు తగ్గుతుంది.
2. శొంఠికొమ్ములు మంచివి, బాగా బలంగా ఉన్నవి తీసుకుని, నిప్పులమీద కాల్చి మెత్తగా దంచండి. ఓ చిన్నకప్పు శొంఠిపొడి తీసుకుని, అది మునిగే వరకూ నిమ్మరసం పొయ్యండి. ఇలా శొంఠిపొడిని 3 రోజులపాటు బాగా నిమ్మరసంలో నాననిచ్చి, ఆ తర్వాత , దానికి అదేరెట్లు పంచదార తీసుకుని పాకంపట్టి, అందులో ఈ శొంఠిపొడిని కలిపి కుంకుడు కాయంత ఉండచేసి ఒకటీ లేక రెండు ఉండలు తినిపించండి. పేగులు దృఢంగా ఉంటాయి. వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలుగానీ పెద్దలుగాని, మానసికంగా బాధపడడం వలన వచ్చే అజీర్తి ఈ ఉపాయంతో చక్కగా పోతుంది.

3. కరక్కాయులు, పిప్పళ్ళు, సౌవర్చ లవణం (ఇదికూడా పెద్ద పచారీషాపుల్లో దొరుకుతుంది) ఈ మూడింటినీ తీసుకోండి. కరక్కాయ లోపలిగింజ తీసేసి దాన్ని మెత్తగా దంచి ఒకకప్పు పొడిని తీసుకోండి. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి దాన్ని కూడా దంచి, అదే కప్పుపొడిని తీసుకోండి. సౌవర్చ లవణాన్ని మెత్తగా దంచి ఆ కప్పుతోనే తీసుకుని మూడింటిని కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. వయసును బట్టి, అవసరాన్నిబట్టి 1/2 చెంచా నుంచి, 1 చెంచా వరకూ మోతాదులో ఈ పొడిని తేనెతో గాని, మీగడతోగాని కలిపి తిని, వేడినీరు తాగండి. కొవ్వుపదార్థాలు జీర్ణంకాని వారికి, వీరేచనం చిక్కగా, జిడ్డుగా అవుతున్నవారికీ ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. నూనె పదార్థాలు వేపుడుకూరలు, మాంసాహారం ఎక్కువగా తినేవారు రోజూ ఈ పొడిని తీసుకుంటే పేగులు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి.
4. సైంధవలవణం, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, వాము, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోండి. శొంఠిని కాల్చి, పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి అప్పుడు దంచాలి. కరక్కాయ లోపలిగింజలు తీసేసి కొలిచేటప్పుడు దాని బెరడుని మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ అన్నింటి మిశ్రమం ఇంకా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అన్నంలో కారప్పొడిలాగా తినవచ్చు కూడా.
5. అగ్నిముఖచూర్ణం, లఘుక్రవ్యాదిరస, అగ్నికుమారరస, హుతాశన రసం... ఇవన్నీ లివర్ వ్యాధిని అమోఘంగా తగ్గించి జీర్ణశక్తిని సరిచేసే దివ్యౌషధాలుగా పనిచేస్తాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలాంటి చక్కటి ఔషధాలు ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి.
6. ఎండుద్రాక్షగానీ, కిస్‌మిస్‌గానీ తీసుకుని, దానికి సమానంగా పంచదార, తేనెకలిపి మెత్తగా నూరి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకుంటే కడుపులో ఉడుకు, పేగుపూత,అజీర్తి పోతాయి. వేడి తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
7. అల్లం మెత్తగా దంచి, దానికి తగినంత సైంధవలవణం కలిపి ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. వారంరోజుల పాటు నిలవ ఉంటుంది. దీన్ని అన్నంలో మొట్టమొదటి ముద్దగా అరచెంచానుంచి 1 చెంచా వరకూ కలుపుకుని, నెయ్యి





వేసుకుని తిని, ఆ తర్వాత మిగతా ఆహారం తీసుకోండి. జీర్ణశక్తి అమోఘంగా ఉంటుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. నోటికి రుచిపుడ్తుంది.

8. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, మిరియాలు ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా నూరి తగినంత ఉప్పుకలిపి అన్నంలో తినవచ్చు. మజ్జిగతో తాగవచ్చు. శొంఠిని మాత్రం కాల్చి నూరండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది.
9. కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీన, తులసిఆకులు, చింతపూలు, చింతచిగురు... ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని చక్కగా కాపాడుతుంటాయి. వీటిని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకుంటుండాలి.

## సమస్త అజీర్ణాలకూ "భావన కరక్కాయ"

కరక్కాయ బెరడును వలచి, అందులో శొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం, సౌవర్చ లవణం, ఉప్పు వగైరాల్లోనూ, అల్లం రసంలోనూ రోజుల తరబడీ ఊరబెట్టి తయారుచేసిన మందు ఇది. దీన్ని రోజూ రెండు సార్లు పావుచెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే నోటినిండా నీరు ఊరుతుంది. నోరు ఎండుకుపోవడం ఆగుతుంది.

* గవదబిళ్లలు వాచినప్పుడు నోట్లో నీరులేక నాలిక ఎండిపోతుంది. అలాంటప్పుడు ఈ భావన కారక్కాయని తింటే నీరు వూరి చాలా రిలీఫ్ కలుగుతుంది.

* అజీర్తి పోతుంది. నోటికి రుచి తెలియకపోవడం, అన్నం తినబుద్ధికాక పోవడం వంటివి దీన్ని తింటే వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

* కడుపుబ్బరం, గ్యాస్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

* మృదు విరేచనాకారి, రోజూ ఫ్రీగా విరేచనం కాని వారు దీన్ని తీసుకుంటూ వుంటే విరేచనం అయ్యి కడుపులో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

* వాంతి వికారం తగ్గిపోతాయి. గర్భవతులకు ఇది మంచి ఉపాయం. విరేచనం కూడా ఫ్రీగా అవుతుంది.

* తలతిరుగుడు, పడుకున్నా కూర్చున్నా గిర్రున తిరిగిపోతున్నట్లుండటం, కళ్లుబైర్లు కమ్మటం వంటి లక్షణాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "భ్రమ" అంటారు. భావన కరక్కాయ ఈ "భ్రమ"ని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

## చివరిగా ఒక మాట!

జీర్ణశక్తి సరి లేకపోవడం, తిన్నది వంటబట్టకపోవడానికి చిన్న పుండు దగ్గర్నించి పెద్ద కేన్సర్‌దాకా చాలా కారణాలను మనం చర్చించాం ఈ వ్యాసంలో!

ఇవేవీ కేవలం దిగుళ్ళు, ఆందోళనలు, భయం, కోపం, అసూయ వంటి మానసిక లక్షణాలు కూడా మనిషిని శక్తిహీనుణ్ణి చేస్తాయి. మొదట వాటిని సరిచేసుకుని, ఆలోచించేంత తీరికలేకుండా ఏదైనా వ్యాపకం కల్పించుకోండి ! అదొక్కటే దిగులులోంచి బైటపడే ఉపాయం !!

## మానసిక ఆందోళనలకు ఆయుర్వేద చికిత్స

రక్తంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్లు విడుదల అయి మానసిక ఉద్రేకాలు, ఆందోళనలూ, దిగుళ్ళు, డిప్రెషన్ వంటి బాధలు కల్గుతున్నాయని ఆధునిక వైద్యులు చెప్తున్నారు.

స్ట్రెస్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల అవకుండా ఏం చెయ్యాలి...?

1. స్ట్రెస్‌ను కల్గించే సన్నివేశాలకు ముందుగాని, ఆ సమయంలోగాని, ఆ తర్వాత గానీ, చక్కని సంగీతాన్ని మీకిష్టమైన దాన్ని వినడం వలన స్ట్రెస్‌కు కారణమైన రసాయనాలు రక్తంలో ఎక్కువగా విడుదల అవ్వకుండా ఆపుతుంది. అందువలన మనిషి ఎక్కువ ఆందోళనకు *(Strees)* లోను కాకుండా నివారించవచ్చు.
2. మనసుకు సంతోషాన్ని, మనోల్లాసాన్ని కల్గించే అంశాలన్ని స్ట్రెస్‌ను రాకుండా కాపాడతాయి.

గులాబీ పూలు, మల్లెపూలు, సన్నజాజిపూలు, కుంకుమపువ్వు, పొగడపూలు, ఇవన్నీ స్ట్రెస్‌కు లోనైన వ్యక్తుల్ని ఆ ఆందోళన, దిగుళ్ళలోంచి బైట పడేలా చేస్తాయి.

వాటిని స్పర్శించి, వాసన చూసినంత మాత్రానే ఉల్లాసాన్ని కల్గించే ఈ పూలు కడుపులోకి తీసుకున్న స్ట్రెస్‌ను తగ్గించే మందులుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా గులాబీలు కడుపులోకి తీసుకొంటే మనసులో ఉద్వేగాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయి.





"గుల్కంద్" పేరుతో గులాబీరేకుల లేహ్యం బజారులో దొరుకుతుంది. ఇది మానసిక వ్యాధులకు మంచి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ఎర్రకలువ దుంపలు, ఏలకులు, అరటి పండు, జామపండు, ద్రాక్షపండు, జాజికాయ, జాపత్రి, తమలపాకు రసం....ఇవన్ని మనోవికారాల్ని ఆందోళనల్ని తగ్గించే మంచి ఉపాయాలు.

ముత్యభస్మం, గోమూత్ర శిలాజిత్ బాగా ఉపకరిస్తాయి. రజత భస్మం ఇంకా బాగా తోడ్పడుతోంది. స్తోమత కల్గిన వారికి స్వర్ణ భస్మాన్ని తగిన అనుపానంలో ఇస్తే మానసిక వ్యాధులు ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం బాగా తగ్గించవచ్చు.

## పొగాకు లైంగిక శక్తిని నశింప చేస్తుంది

పొగత్రాగే అలవాటున్న వారికి లైంగిక శక్తి తక్కువగా వుంటుందా...? వుంటుందని ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా చెప్తున్నాయి. సిగరెట్లుగానీ, చుట్టగాని, పాన్ పరాగ్ గుట్కాలు గానీ మానేసిన వారంరోజుల్లోనే ఏ మందులు వాడకుండానే వారిలో లైంగికత లైంగిక శక్తి చక్కగా వృద్ధి చెందాయని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

ఇంతకీ పొగాకుకీ, మగతనానికీ లింకేమిటీ...? పొగాకుని అమితంగా తిన్నా, అమితంగా నమిలినా, అమితంగా పొగత్రాగినా, హృదయంలోనూ ఊపిరితిత్తుల్లోనూ బాగా వేడి పుడ్తుంది. ఈ వేడి ఆయా అవయవాలకు మంచిదికాదు. గుండెలు ఆర్సుకు పోతున్నాయి... అంటారే... అలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది.

గుండెదడ, గుండెనొప్పి, తలనొప్పి వస్తుంటాయి. ఆకలి చచ్చిపోతుంది. జీర్ణశక్తి వుండదు. నరాల బలహీనత అని మనవాళ్ళు సాధారణంగా అనుకొనే లక్షణాలన్ని పొగాకును ఏ విధంగా వాడ్తున్నా సతే వస్తాయి. "*NERRVOUS SYSTEM*' నాడీ వ్యవస్థ బలహీన పడడం వలన లైంగిక శక్తి సన్నగిలిపోతుంది. పక్షవాతం, కండరాల బలహీనతలు కూడా వస్తాయి.

కంటి చూపు తగ్గిపోతుంది.

లివర్ పని శక్తి పడిపోతుంది.

...అందుకే, ప్రియమైన పాఠకులారా... సిగరెట్లు మానేసినా, జర్దాలు గుట్కాలూ గుప్పెళ్ళతో తీసుకొంటూ చాలా ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తున్నామనుకొంటుంటారు. కొందరు... చుట్ట, సిగరెట్, జర్దా - పొగాకుతో చేసేది ఏదితిన్నా మగతనం నశించిపోయేది ఖాయం... అని వైద్యులు ముక్తకంఠంతో హెచ్చరిస్తున్నారు.





మగవాళ్ళ సంగతిసరే.... గుట్కాలుతినే ఆడపిల్లల సంగతి ఏమిటీ... ఈ రోజు వుమెన్స్ కాలేజీల్లోనూ, హాస్టళ్ళలోనూ గుట్కాలు తినడాన్ని నారీమణులు చాలా మంది కన్పిస్తున్నారు.

వీరిలోనూ లైంగిక శక్తి నశించిపోవడం మాత్రమేకాదు. గర్భాశయ దోషాలు, నెలసరి సమస్యలు అనేకం వీటివలన ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి.

పొగాకు అలవాటు మానేయాలని ఇప్పటికైనా దృఢంగా నిర్ణయించుకోండి.

పొగాకు అలవాటును ఒక్కసారిగా మానేస్తే ఏదో అవుతుందని భయపడకండి.

పాలు, నెయ్యి, కొబ్బరినీళ్ళు - వీటిలో ఏదో ఒకటి, మూడూ కలిపి గానీ తీసుకొంటే పొగాకుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. పొగాకు వలన కలిగిన దోషాలు తగ్గిపోతాయి.

అవసరం అయితే రోజూ ఈ మూడింటినీ తీసుకొన్న మంచిదే ! ఎన్నాళ్ళయినా సరే!!

## బలవంతంగా ఆకలిని చంపుకోకండి - చర్మసౌందర్యం నశించి పోతుంది

బలవంతంగా ఆకలిని చంపుకొనే అలవాటు సగటు భారతీయ మహిళల్లో ఎక్కువ. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ఇంటికి భర్త రావడానికి ఆలస్యం కావడం వలన, ఆయన కోసం ఎదురుచూస్తూ ఆకల్ని చంపుకొనే వారు ఎక్కువమంది. ఒక వేళ "లంచ్‌బాక్స్" ఆఫీస్‌కే పట్టుకెళ్ళి భోజనానికి మధ్యాహ్నం ఇంటికిరాని భర్తయినప్పుడు, ఒక్కరే ఏం తింటామని బద్ధకించి తినకుండా కాలక్షేపం చేసేవారు కొంతమంది. ఆకలివున్నా అన్నహితవు లేక పోవడాన్ని తిండి సహించకపోవడాన్ని "ఎనొరెక్సియా" అంటారు. ఆయుర్వేదంలో "అరుచి" అంటారు

చదువుకునే పిల్లల్లో ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్లో పరీక్షల టెన్షన్ వంటి కారణాల వలన ఎనొరెక్సియా వస్తుంటుంది. తిండి తినకుండా పరీక్షల్లో విజయాలు సాధించాలని అనుకొంటుంటారు.

* కుటుంబంలో కుటుంబసభ్యుల మధ్య సఖ్యత, కోపతాపాలు లేకుండా వుండటం, తలిదండ్రుల ప్రేమ... ఇవన్నీ పిల్లల్లో ఎనొరెక్సియాని తగ్గిస్తాయి.
  ఎక్కువ సాధించాలనే తపన, ఏమీ సాధించరేమెమో నన్న భయం ఆందోళనలు అన్నహితవును దెబ్బతీస్తాయి.
* సన్నగా చిక్కిపోయినట్లుంటేనే 'అందం' అని అసత్యప్రచరాలు బాగా జరగడం వలన, అదే నిజం అని నమ్మి తిండి మానేసే వాళ్ళు ఎక్కువమంది. అన్నం తగ్గిస్తున్న కొద్దీ తక్కువ అన్నానికే శరీరం అలవాటు పడిపోతుంటుంది.

ఆహారాన్ని తగ్గించేసి ఇగుర్చుకు పోయినట్లు తయారవడం వలన శరీరానికి చాలా అనర్థాలు కలుగుతాయి.

1. పొట్ట ఉబ్బినట్లుంటుంది. అస్థిపంజరానికి చీరకట్టినట్లుంటుంది.
2. మలబద్ధకం ఏర్పడి, దానివలన కలిగే అనేక దుర్లక్షణాలు వస్తాయి.
3. ఆడపిల్లల్లో నెలసరి బాధలు ఏర్పడతాయి.
4. బి.పీ తక్కువగా వుంటుంది.
5. వేడినీ, చలినీ, తట్టుకునే శక్తి తక్కువగా వుంటుంది.
6. చర్మంలో మార్దవం వుండదు. గరుకుగా బండబారి పోయినట్లుంటుంది. మృధుత్వం కోల్పోతుంది. కళకాంతులు తగ్గిపోతాయి.
7. జుట్టు రాలిపోతుంది. మనిషి అందవికారంగా కళాహీనంగా తయారౌతారు. ఇలాంటి వ్యక్తులకు మంచి ఆయుర్వేద చికిత్సలు చేసి మళ్ళీమామూలు మనిషిగా చేయవచ్చు.

అగ్నికుమార రసం, అజీర్ణ బలకాలానల రసం, అగ్నితుండీవటి, దాడిమాష్టకచూర్ణం, హింగ్వాష్టక చూర్ణం, భాస్కరలవణం, లోహభస్మం, క్రవ్యాదిరస, యాలకులు, తాళీసాదిచూర్ణం, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, పచ్చకర్పూరం, పుష్కరమూలం, అతి మధురం, యవక్షారం వంటి ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి. ఈ పుస్తకంలో జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే ఉపాయాలెన్నో చెప్పడం జరిగింది. వాటిని చక్కగా పాటించవచ్చు.

## యాపిల్ కాయల్ని మనం ఇంకా బాగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!

ఒక యాపిల్ కాయలో ఒక మిల్లి గ్రాము ఇనుము, 14 మిల్లిగ్రాముల ఫాస్ఫరస్, 10 మిల్లిగ్రాముల కాల్షియం ఉన్నాయి. కాగా "ఎ. విటమిన్ " తదితర విటమిన్లున్నాయి. యాపిల్ గుజ్జులో కన్నా యాపిల్ పై తొక్కలో ఎక్కువ ఎ.విటమిన్ ఉంది.

నిజానికి యాపిల్ పండుని మనం సద్వినియోగం చేసుకోవడంలేదు. ముఖ్యమైనా కారణం అవి ఇక్కడి పంట కాకపోవటం వలన, అసాధారణమైన రేట్లుతో అమ్ముడవటం వలన యాపిల్ వంటి పళ్ళు ధనికులకే గాని, జనసామాన్యునికి కాదనే అభిప్రాయం బల పడిపోయింది.

స్కాండినేయన్లు దాన్ని "దేవుడి పండు"గా భావిస్తారు. కాశ్మీర్‌లోనో, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోనో పెరిగే ఈ హిమాలయాల పంటను తెలుగునాట సాధారణ ప్రజలు అపురుపమైనదిగా భవించడంలో తప్పులేదు.ని చీతి ఫలంగా చరకం సుశ్రుతం గ్రంథాల్లో

దీనిగుణగణాలను వైద్యప్రయోజనాలను వివరించడం జరిగింది.

రోజుకొక యాపిల్ తినండి........." అనేది ఈనాటి నినాదం!

* రక్తక్షీణతను తగ్గించటానికి యాపిల్ పండుకన్నా మించిన ద్రవ్యం ఇంకొకటిలేదు. యాపిల్ జ్యూస్‌ని ఎప్పటికప్పుడు తీసుకొని తాగాలి. రక్తక్షీణత ఎక్కువగా ఉంటే రోజూ కనీసం 3-4 యాపిల్ కాయలైనా తాగవలసి వుంటుంది. ఎవరిదో రక్తం తీసుకొచ్చి ఎక్కించవలసి రావటం కన్నా , యాపిల్ పండుద్వారా రక్తపుష్టిని పొందడం తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది. అంతేకాదు, శ్రేష్టమైన పద్ధతి కూడా.... ఒప్పుకొంటారు కదూ...!!
* రోజూ యాపిల్‌ని కనీసం ఒకటీ రెండైనా తింటే మలబద్ధకం రాదు. చక్కని విరోచనకారి! ఒకవైపు బలాన్ని, శక్తినీ ఇస్తూనే ఇంకోవైపు కడుపులో మలాన్ని కరిగించి మృదువుగా బైటకు వెళ్ళేలా చేస్తుంది.
* రక్తవిరోచనాల్లో, జిగురు విరేచనాల్లో యాపిల్ జ్యూస్ ఇస్తే మంచిదే, విరేచనం అయ్యేలా చేసే ఈ పండు విరోచనాల వ్యాధిలో ఇస్తే ఇంకా ఎక్కువ విరోచనాలు అయ్యేలా చేస్తుందేమోనని భయపడనవసరం లేదు. దీనిలో వుండే పిండి పదార్థాలు విరేచనంలో నీటిశాతాన్ని తగ్గించి, విరేచనం గట్టిగా మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తాయి. నీళ్ళవిరేచనాల్లో కూడా ఇది మంచిదే . ముక్కల్ని ఉడకబెట్టి తినిపిస్తే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.
* చంటి పిల్లల్లో విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు కూడా యాపిల్ జూస్‌ని చెంచాతో కాస్త కాస్త తాగించడం మంచిది. చరకుడు, సుశ్రుతుడుకూడా నీళ్ళ విరేచనాల్ని తగ్గించే మందుగా దీన్ని చెప్పడం జరిగింది.
* **ఇందులో ముఖ్యమైన ఇనుము, కాల్షియం వంటి ఖనిజ పదార్థాలు పేగుల్లో యాసిడ్‌ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. యాపిల్ జ్యూస్‌లో యాలకులు, తేనె కూడ కలిపి, తాగిస్తే కడుపులో మంట, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి, పుల్లటి త్రేపులు గుండెల్లో మంట తగ్గుతాయి.**
* భోజనం చేసిన తర్వాతగాని భోజనానికి ముందుగానీ యాపిల్ జ్యూస్ తాగితే జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది.
* **బీపీ వ్యాధి వున్నవారికి, తలనొప్పి వున్నవారికి, యాపిల్ పళ్ళు మంచివి. కాల్షియంతో పాటు పొటాషియం కూడా దండిగా వున్న పళ్ళు కాబట్టి, బీపీతో పాటు హృదయవ్యాధులున్న వారికి మూత్రపిండాల వ్యాధులున్నవారిక్కూడా అవి బాగా**

మేలు చేస్తాయి. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళున్నవారు రోజూ యాపిల్ జ్యూస్ తప్పకుండా తాగాలి.

* యాపిల్ చెట్టు వేళ్ళు దానిమ్మ చెట్టు వెళ్ళలాగానే కడుపులో పాముల్ని చంపే గుణం కలిగి వున్నాయి. అవి మనకు దొరికితే సంపాదించుకొని ప్రయత్నించి చూడండి.ఈ వేళ్ళకు మనోవ్యాధుల్ని తగ్గించి గుణంకూడా వుంది. కమ్మటి నిద్ర పట్టిస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. యాపిల్ పండుకి తరచూ వచ్చేజ్వరాల మీద పనిచేసే శక్తి వుంది.
* శరీరంలో వేడిని తగ్గించేందుకు ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది. మూత్రంలో మంట, కడుపులో మంట ఉన్నప్పుడు దీని జ్యూస్ తాగించవచ్చు.
* మెదడు, నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది బాగా మేలుచేస్తుంది.
* కామెర్ల వ్యాధిలో యాపిల్ జ్యూస్‌ని ఎంతవీలైతే అంత తాగమని చెప్పండి. లివర్‌ని సంరక్షించడంలో ఇది తిరుగులేని ఔషధం. అంతే!!
* ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు వున్న వారిక్కూడా ఇది ఎటువంటి అపకారమూ చేయదు. వ్యక్తిగతంగా సరిపడకపోతే తప్ప, మామూలుగా యాపిల్ పండు కఫాన్ని తగ్గించే గుణం కలిగిందే! ఊపిరి తిత్తులకు బలాన్నిస్తుంది కూడా!

లైంగిక శక్తి పెరిగేలా చేసేందుకు ఇది చాలా ఉపకరిస్తుంది. లైంగిక కార్యం అయిన తర్వాత ఒక గ్లాస్ యాపిల్‌జ్యూస్ తాగండి.

నిస్సత్తువ తగ్గిస్తుంది. అలసటను పోగొడుతుంది.

* చర్మానికి మంచి రంగునిస్తుంది. బొల్లితో సహా అన్ని చర్మవ్యాధులకూ మంచిది. అయితే బొల్లి మచ్చలతో బాధపడే వారు మాత్రం దీనిలో 'సి'విటమిన్ నశించిపోయేందుకు గాను ఈ పండుని ముక్కలుగా తరిగి, ఉడికించి తింటే బొల్లివ్యాధి నివారణకు యాపిల్ కాయ అమితంగా సహకరిస్తుంది. జ్యూస్‌ని కాసేపు కాచి, చల్లార్చి తాగవచ్చుకూడా!
* అన్నిరకాల జ్వరాలలోనూ, అన్ని రకాల వ్యాధుల్లోనూ ఏ ఆహారం ఇవ్వాలనే మీమాంస కల్గినప్పుడు యాపిల్‌కాయని నిస్సందేహంగా ఎటువంటి అనుమానాలు భయాలు లేకుండా తినిపించండి. యాపిల్ కాయలు పెట్టకూడని జబ్బులేదు. ఒక్క షుగర్ వ్యాధి తప్ప!! ఎందుకంటే ఇది గ్లూకోజ్ 'డి'కి పుట్టిల్లుకాబట్టి!!

* యాపిల్ జామ్, యాపిల్ పానకం, చేసుకోవచ్చు.యాపిల్ కాయల హల్వా కూడ మేలు చేస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ఇంతకన్నా విలువైన ఆహారం మనం ఇవ్వగలిగేది ఏముంది...!

## నోటి దుర్వాసన పోగొట్టే మాత్రలు

నోటి దుర్వాసనకు ముఖ్యకారణం మలబద్ధకం, కడుపులో అజీర్తి పోయి, విరేచనం ఫ్రీగా అయితేగానీ నోటి దుర్వాసన పోదు. అందుకని ఈ పుస్తకంలో జీర్ణశక్తికోసం, విరేచనం ఫ్రీగా కావడం కోసం చెప్పిన అనేక ఫార్ములాలను ప్రయత్నించి చూడండి. అదనంగా ఈ మాత్రల్ని బుగ్గనపెట్టుకోండి.

జాజికాయ
చెంగల్వకోష్టు
జాపత్రి
పిప్పళ్ళు,
లవంగాలు
ఏలకులు

వీటన్నింటినీ మెత్తగా విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి, అందులో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కూడా వేసి, ఎండుద్రాక్షతో గాని ఎండు కిసిమిస్ పళ్ళతో గాని మెత్తగా నూరి చిన్న చిన్న మాత్రలు కట్టుకోండి. తేనెతో కూడా కట్టుకోవచ్చు.

ఒక్కో మాత్ర చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగండి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది. గుట్కాలు, వక్కపొడి తినే అలవాటు మానాలన్న ఇది మంచి ఉపాయం.

## జీర్ణశక్తిని పెంచేవి

| | |
|---|---|
| జామపండు | కొత్తిమీర |
| దానిమ్మపండు | గసగసాలు |
| దానిమ్మకాయ బెరడు | ఆమలకి |
| ద్రాక్ష | కరివేపాకు |
| బిరియానీ ఆకు | చేమంతి పూలు |
| తమలపాకులు | శొంఠి |
| జాజికాయ | జాపత్రి |





| | |
|---|---|
| బొప్పాయి | సోంపు |
| కాకర ఆకులు | దాల్చిన చెక్క |
| వస | ముల్లంగి |
| వెలగ | అభ్రకభస్మ |
| కాసీ భస్మ | లోహభస్మ |
| సంశయనివటి | అగ్నితుండీవటి |
| ఘృతమరీచి | వేప |
| మిరయాల పొడి వేసి కాచిన నెయ్యి | ధనియాలు |
| వాము | ఆగాకర |
| దాల్చినచెక్క | అల్లం |
| వెల్లుల్లి | పుదీనా |

## మూత్రపిండాల వ్యాధులను తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| అరటికాయ | అరటిపండు, |
| తరుబూజాపండు | లోహభస్మ, |
| చలువ మిరియాలు | ఖర్జూరం |
| ద్రాక్ష | ముల్లంగి |
| బాదంపప్పు | గోమూత్రశిలాజిత్ |
| స్వర్ణవంగభస్మ | త్రివంగ భస్మ |
| కగ్గెర శిలాజిత్ | దూలగుండి విత్తులు |
| వ్రేళ్ళు | కోడిగ్రుడ్లు |
| చేమంతి పూలు | బొబ్బర్లు |
| ఉలవలు | కొండపిండి మొక్క సమూలం |
| పల్లేరు మొక్క సమూలం | ఉల్లిపాయలు |
| వేపచిగుళ్ళు | బూడిదగుమ్మడి |
| మంచిగంధం | మునగవిత్తులు |
| పటిక | టంకణం |

## ఫిట్స్ జబ్బులో ఉపయోగపడేవి

| | |
|---|---|
| వాము | నవాసారం + సున్నం మిశ్రమం వాసన చూపించడం |
| వసకొమ్ము | పుదీనా |
| మునగచెట్టువేరు | వేప ఆకు |
| సోంపు | సరస్వతిఆకు |
| బ్రాహ్మీరసాయనం | కళ్యాణఘృతం |
| కరక్కాయ | జటామాంసి |
| కటుకరోహిణి | పాతనెయ్యి |
| వేపనూనె | సాంబ్రాణి |

## కీళ్ళవాతానికి, నొప్పులకు పక్షవాతం మెదడు వ్యాధులు నరాలజబ్బులకు

| | |
|---|---|
| హారతి కర్పూరం | నేలవేముపొడి |
| సన్నరాష్ట్రంపొడి | లోహభస్మ |
| మండూర భస్మ | యవక్షారం |
| వెల్లుల్లి | శొంఠి |
| కుంకుమపువ్వు | మునగకాడలు లేత ఆకులు |
| జీలకర్ర | మిరపకాయలు |

## ఉబ్బసాన్ని నివారించేవి

| | |
|---|---|
| అడ్డసరం ఆకులు | ఇంగువ |
| హారతికర్పూరం | ఖర్జూరంకాయలు |
| ఖురాసానివాము | నల్లజీలకర్ర లవంగాలు |
| వేపనూనె | సోంపు |
| త్రిఫలాచూర్ణం | త్రికటుచూర్ణం |
| కరక్కాయ | కర్కాటకశృంగి |
| గంటుభారంగి | దూలగొండిచెట్టు వేర్లు |
| లవంగాలు | వస |
| కృష్ణతులసి సమూలం | పసుపు |
| వెల్లుల్లి | కర్పూరాలు |
| తుంగముస్తలు | |

## ఎక్కిళ్ళు తగ్గేందుకు

| | |
|---|---|
| వాము | ఆకుపత్రి |
| ఆగాకరకాయలు | కొబ్బరి |
| పాలు | శంఖభస్మ |
| లవంగాలు | శొంఠి |
| ధనియాలు | జీలకర్ర |
| నెమలిపింఛం భస్మ | తామ్రభస్మ. |

## మధుమేహ వ్యాధిలో ఉపయోగపడేవి

| | |
|---|---|
| తిప్పతీగ | ఆమలకి |
| నేరేడు గింజలు | నేల తంగేడు చెట్టు సమూలం |
| మేడికాయలు | వేప |
| త్రిఫలాచూర్ణం | కసివిందచెట్టు సమూలం |
| పొడపత్రి ఆకు | కాకర |
| ఆగాకర | ఉసిరిక |
| పసుపుకొమ్ముల చూర్ణం | బూడిదగుమ్మడి |
| వేపజిగురు | బూరుగ బంక |
| దూసరితీగె | ఉలవకట్టు. |

## కంటి జబ్బులకు కళ్ళమంటలకు

| | |
|---|---|
| త్రిఫలాచూర్ణం | నిమ్మపండు |
| పొగడచెట్టుపళ్ళు | హారతికర్పూరం |
| పచ్చకర్పూరం | నందివర్ధనం |
| చేమంతిపూలు | ద్రాక్షపండ్లు |
| అతిమధురం | పత్తిఆకులు |
| మల్లెపూలు | చనుబాలు |

## రక్తక్షీణతను తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| కర్బూజా | కాకర |
| ద్రాక్ష | ఆమలకి |
| అభ్రకభస్మ | అల్లం |
| లోహభస్మ | మండూరభస్మ |
| ఇంగువ | కజ్జూరాలు |
| కరక్కాయ | త్రిఫలాచూర్ణం |
| కర్పూర శిలాజిత్ | చింతాకు |
| ద్రాక్షాదిచూర్ణం | అశ్వగంధాది చూర్ణం |
| వాయువిడంగాలు | గుంటగలగరాకు |

## లైంగికశక్తి పెరగడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి

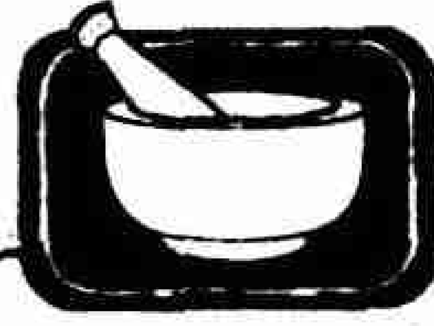
| | |
|---|---|
| అరటిపళ్ళు | ఖర్జూరపండు |
| దానిమ్మ | నేరేడుపండు |
| గోరింటగింజలు | చిన్నపల్లేరు |
| పెద్దపల్లేరు సమూలం | తంగేడు, బూరుగబంక |

## పైత్యం తగ్గడానికి వీటిపి వాడండి

| | |
|---|---|
| ఆలుబఖరా పండు | చింతపండు |
| నిమ్మపండు | అరటి |
| ఆమలకి | ఖర్జూరం |
| త్రిఫలాచూర్ణం | నేరేడు, కరివేపాకు |

## కంఠస్వరం బాగుండేందుకు ఉపయోగపడేవి

| | |
|---|---|
| కిసిమిస్‌పళ్ళు | అరటిపండ్లు |
| రేగు ఆకు | అతిమధురం |
| నేరేడుపండు | మిరియాలు |
| లవంగాలు | శొంఠి |
| గోమూత్రశిలాజిత | తమలపాకులు |
| కర్జూరాలు | కరక్కాయ |




| | |
|---|---|
| త్రికటుకచూర్ణం | సున్నం |
| లవంగాదివటి | ఏలాదివటి |
| దానిమ్మపళ్ళు (తియ్యటివి) | వస |
| సన్నరాష్ట్రం | ఇంగువ |

## మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టేవి

| | |
|---|---|
| నిమ్మరసం | ద్రాక్షరసం |
| ఆమలకి | త్రిఫలాచూర్ణం |
| వేపపండు | సీతాఫలంపండు |
| కంపిల్లం | రేలగుజ్జు |
| ముసాంబ్రం | సునాముఖి ఆకు |
| ముల్లంగి | శొంఠి |
| హింగ్వాష్టకచూర్ణం | స్వాధిష్టవిరేచన చూర్ణం |
| ఇచ్ఛాభేరి రసం | భేదీజ్వరాంకుశం మాత్రలు. |

## నిద్రపట్టించేవి

| | |
|---|---|
| ద్రాక్షారిష్ట | అశ్వగంధారిష్ట |
| కుంకుమపువ్వు | మోడిచెక్క |
| ఖురాసాని వాము | మరాఠీ మొగ్గలు |
| స్వర్ణమాక్షికం | ఆనందభైరవిరస |
| జాజికాయ | జాపత్రి |
| పచ్చకర్పూరం | నీరుల్లి |
| బాదంపప్పు | సీమగోరింట విత్తులు. |

## నిద్రమత్తును పోగొట్టేవి

| | |
|---|---|
| కాఫీ, టీ | పొగాకు |

## మనోవేదనని, టెన్షన్‌ని తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| కటుకరోహిణి | కస్తూరి, టీ |
| ముత్యభస్మ | రాజతభస్మ |
| సరస్వతిఆకు | గులాబి రేకులు |

## వెంట్రుకలకు బలాన్నిచ్చేవి

కాసీసభస్మ
గుంటగలగర ఆకు
భృంగామలక తైలం
గోరింట
చేమంతిపూలు
నీలిచెట్టు ఆకు
పొగాకు
మల్లెపూలు
మెంతికూర
మందారపూలు
అతిమధురం
వెల్లుల్లి
ముసాంబ్రం
సునాముఖి
త్రిఫలాచూర్ణం
రేగు ఆకు నేలతంగేడు.

## కామెర్లను తగ్గించేవి

ఆమలకి
కొబ్బరి
గలిశేరు
గుంటగలగర
ద్రాక్ష
బత్తాయి
కామలాలు
చిత్రమూలం
అతివస
నేలఉసిరిక
సోంపు
చింతాకు
లోహభస్మ
తిప్పతీగె ఆకులు
నేతిబీర
అభ్రకభస్మ
పునర్నవాది మండూరం
త్రిఫలాచూర్ణం
నేలతాడి
పసుపు+కొబ్బరిపాలు / మిశ్రమం
వేపచిగుళ్ళు,
సరస్వతిఆకు.

## చిక్కిపోతున్న వారికి బలాన్నిచ్చేవి

తర్బూజా
ద్రాక్ష
ఆమలకి
జీడిమామిడిపండ్లు
అల్లం
ద్రాక్షాదిచూర్ణం
నేలగుమ్మడి
ఫిరంగి చెక్క



| | |
|---|---|
| పిల్లిపీచరవేళ్ళు | అశ్వగంధాదిచూర్ణం |
| బాదంపప్పు | బూరుగవేరు |
| గోమూత్రశిలాజిత్తు | బూడిదగుమ్మడి |
| నేలతాడి | మెంతికూర |

## బోదవ్యాధికి

| | |
|---|---|
| గుంట గలగర | దూలగొండి విత్తులు - వేరు- బొప్పాయి ఆకు |

## చర్మవ్యాధులకు ఇవి మంచివి

| | |
|---|---|
| అరటి | పెన్నేరుగడ్డ (అశ్వగంధ) |
| వేప (పండ్లు, ఆకులు) | ఆమలకి |
| త్రిఫలాచూర్ణం | అభ్రకభస్మ |
| ఆముదం | కరక్కాయ |
| వేపనూనె | గంగసింధూరం |
| గోరింట | తామ్రభస్మ |
| నేలవేము | ఫిరంగిచెక్క |
| పెన్నేరుగడ్డ | కటుకరోహిణి |
| నల్లజీలకర్ర | ఖురసానివాము |
| తుంగముస్తలు | మంజిష్ట |
| కర్జూరాలు | మైలతుత్థం |
| వేపనూనె | మందారపూలు |

## జీర్ణాలలో వాపును తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| బొప్పాయికాయి | ఆముదంఆకు |
| జీడిమామిడిపండు | పిండతైలం |
| కొబ్బరికాయ | దుష్టకాయ, వావిలి ఆకు |

## విరేచనాలు తగ్గడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి

| | |
|---|---|
| అరటికాయ | వాము, కందిపప్పు |
| కరివేపాకు | జాజికాయ |
| జాపత్రి | బూరుగబంక |
| రావిచిగుళ్ళు | వెలగపండు |
| గసగసాలు | కర్పూరాది చూర్ణం |
| దాడిమాష్టకచూర్ణం | కర్పూరాదివటి |
| నల్లజీలకర్ర | తుమ్మచెక్క |
| మెంతులు | ఆవాలు |
| సోంపు | సాంబ్రాణి |
| ముసాంబ్రం | నేరేడు పండు |
| మారేడు పండు | వెలగపండు |

## శరీరానికి మంచి రంగును, కాంతిని ఇచ్చేవి

| | |
|---|---|
| అల్లం | లోహభస్మం |
| వాము | కరివేపాకు |
| కర్పూరం | చింతపూలు |
| తుంగముస్తలు | నేలతంగేడు |
| అశ్వగంధ | మునగకాడల చెట్టుపూలు |
| తామ్రభస్మ | వెల్లుల్లి |
| శొంఠి | సునాముఖి |
| గోరింట | స్వర్ణభస్మ |
| రజతభస్మ | కోడిగ్రుడ్డు |
| నిమ్మద్రాక్ష | కచ్చూరాలు |
| హారతికర్పూరం | జవ్వాది |
| దవనం | తుంగముస్తలు |
| మంజిష్ట | బావంచాలు |
| పచ్చకర్పూరం | త్రిఫలాచూర్ణం |

## శరీరంలో వేడిని పెంచేవి

| | |
|---|---|
| కంద | శొంఠి |
| ఆవపిండి | ఆవాలు |
| ఆవనూనె | గుంటగలగర |
| జీడిమామిడిపండు | మునగకాడలు |
| మిరపకాయలు | నువ్వులు |
| ఊరగాయలు | మషాలాలు |

## శరీరంలో వేడిని తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| అరటిపండ్లు | దానిమ్మ |
| ద్రాక్ష | ఏలకులు |
| కర్పూరశిలాజిత్ | తిప్పసత్తు |
| తరుబూజపండు | పత్తిగింజలు |
| పచ్చకర్పూరం | సురేకారం |
| పెరుగుతోటకూర | ధనియాలు |
| జీలకర్ర | శృంగిభస్మం |
| బొప్పాయి | సురాక్షార కాసీసం |
| కొబ్బరిపువ్వు | గులాబీపూలు, అతిమధురం |

## చేతులు వణికే వ్యాధికి మందులు

| | |
|---|---|
| ముత్యభస్మం | కస్తూరి |
| గోమూత్రశిలాజిత్ | వెల్లుల్లి |

ఇలాంటివి వైద్యుడి సూచనమీదవాడితే బాగా పనిచేస్తాయి.

## అరికాళ్ల పగుళ్లకు వేపనాలు

| | |
|---|---|
| పిండతైలం | మామిడిచెట్టు జిగురు |
| మర్రిచెట్టుపాలు | సర్జరసం |

అనే పదార్థాన్ని కరిగించి చల్లార్చి పగుళ్ళుబారిన చోటరాస్తే బాగా పనిచేస్తాయి.

## కురుపులు, కాలినపుళ్ళు గాయాలు తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| అతివసచూర్ణం | కొబ్బరినూనె |
| గంగసింధూరం | గోరింట గింజలు, ఆకు..పొడి |
| నవాసారం | నల్లజీలకర్ర |
| వేపాకు | కాకరాకు, పసుపు |

## కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| చేమంతులు | సోంపు |
| శొంఠి | వెల్లుల్లి |
| మునగకాడలు | చెట్టుబెరడు |
| వస | జీలకర్ర |
| వాము | చిత్రమూలం |
| శంఖభస్మ | వరాటభస్మ |
| నారికేళ లవణం | పచ్చకర్పూరం |
| వస | వాంపువ్వ |
| దాల్చినచెక్క | పేలాలు |
| మరమరాలు | గచ్చకాయలు |

## బుద్ధి బలాన్ని పెంచేవి

| | |
|---|---|
| ఆమలకి | ద్రాక్ష |
| ఆవుపాలు | కరక్కాయ |
| కుంకుమ పువ్వు | తులసి |
| గుంటగలగర | బ్రాహ్మీరసాయనం |
| కళ్యాణఘృతం | శంఖపుష్పి |
| సరస్వతారిష్ట | రజతభస్మ |

## అమీబియాసిస్ వ్యాధిపై పనిచేసేవి

| | |
|---|---|
| దానిమ్మపండ్లు | ఆమలకి (ఉసిరిక) |
| అరటిపూలు | కరక్కాయ |





| | |
|---|---|
| మారేడు | సీతాఫలం |
| ఖర్జూరం | గసగసాలు |
| వెలగ | బొప్పాయి |
| కొడిశపాలగింజలు | బూరుగబంక |
| బూడిదగుమ్మడి | వెలగపండు |
| మెంతికూర | మజ్జిగ |
| రావి చిగుళ్ళు | సగ్గుబియ్యంజావ |
| సోంపు | కుటజారిష్ట |
| దాడిమాష్టక చూర్ణం | గంగాధరచూర్ణం |
| సంజీవనివటి | కుటజాఘనవటి. |

## మాటలు బాగా వచ్చేలా చేసేవి

| | |
|---|---|
| పచ్చకర్పూరం | బోడతరం |
| సరస్వతిఆకు | వసకొమ్ము |
| రజతభస్మ | స్వర్ణభస్మ |

## మొలలు - లూఠీ వ్యాధులు

| | |
|---|---|
| ఆగాకర | కంద |
| బృహత్‌సూరణవటి | సునాముఖి |
| త్రిఫలాచూర్ణం | కంపిల్లం |
| చిత్రమూలం | చవ్యం |
| వెల్లుల్లి | యవక్షారం |

మరియు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టే ద్రవ్యాలన్నీ వాడుకోవచ్చు.

## స్త్రీలవ్యాధులు పైన పనిచేసేవి

| | |
|---|---|
| అశోకాదివటి | పుష్యానుగచూర్ణం |
| నాగకేసరాలు | నేల ఉసిరిక సమూలం |
| ఖురాసానివాము | మందారపూలు |
| టంకణభస్మ | ప్రత్తి ఆకులు |
| గింజలు | వేళ్ళు |

| | |
|---|---|
| అశోకారిష్ట | లోధ్రా |
| అరటి | ఆగాకర |
| ఆమలకి | త్రిఫలాచూర్ణం |
| ఈతపూల | తుమ్మచెట్టు బెరడు |
| అతిమధురం | కాసీసభస్మ |
| మంజిష్ట | మెంతులు |
| వస | నేలతాడిగడ్డలు |
| వెల్లుల్లి | కొబ్బరిపూలు |

లాక్షాదిచూర్ణం (అతి రక్తస్రావాన్ని తగ్గించేందుకోసం)

## చిగుళ్ళవెంబడి నెత్తురు కారడాన్ని ఆపేవి

| | |
|---|---|
| అరటికాయ | గోరింటఆకు |
| జీడిమామిడిపండు | నీరుల్లిపాయలు |
| ద్రాక్షరసం | ఉసిరిక (ఆమలకి) రసం |
| నిమ్మరసం | టంకణం పటిక |

పచ్చకర్పూరం - టూత్‌పేస్టుల వాడకాన్ని ఆపివేయడం.

## కడుపులో పాములను పోగొట్టేవి

| | |
|---|---|
| వాయువిడంగాలు | అడ్డసరం మొక్కపూలు |
| అరటిపూలు | ఆగాకర కాయ |
| దుంప | వాము |
| హారతికర్పూరం | దానిమ్మవేరు |
| పారిజాతం ఆకులు, వేరు | బావంచాలు |
| మునగకాడలచెట్టు, పూలు | వేపచిగుళ్ళు |
| చేమంతిపూలు | కాకర ఆకు |

## థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వాపును తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| కాసీస భస్మ | సురాక్షర కాసీసం |
| కాంచనార గుగ్గులు | సుగంధిపాల, నేలవేము |

## గుండెజబ్బులున్న వారు

| | |
|---|---|
| ఏలకులు | వాము |
| కోడిగ్రుడ్లు | నేలతంగేడు |
| తమలపాకులరసం | బాదంపప్పు |
| సోంపు | తెల్లమద్దిచెట్టు |
| సునాముఖి | దానిమ్మపండ్లు |
| పత్తిగింజలు | శృంగిభస్మ |

## చిగుళ్ళ వ్యాధులకు మందులు

| | |
|---|---|
| కొబ్బరిపాలు | గజనిమ్మకాయ |
| లేత మామిడికాయలు | మామిడిపూలు |
| లవంగాలు | లవంగనూనె |
| జామ ఆకులు | తుమ్మచెట్టు చెక్క |
| బెరడు | నేరేడు ఆకులు |
| బెరడు | పుగాకు |
| పొగడచెట్టు బెరడు | కాసు |
| జాజికాయ | పచ్చకర్పూరం |
| జాపత్రి | దిరిసెనచెట్టు బెరడు |
| వెంపలి | కరక్కాయ |
| కర్పూరతైలం | సన్నజాజిఆకులు |
| మర్రిఊడలు | వెంపలికొమ్మలు |

## అతిగా చెమట పట్టేవారికి చెమటను తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| జవ్వాది | అగరు |
| పచ్చకర్పూరం | ప్రేంఖణం, సజరసం |

చెమటపట్టించే వాటిని తీసుకోకుండా ఉండటం.

## చెమటపట్టని వారికి పట్టించేవి

| | |
|---|---|
| కోడిమాంసం | తుంగముస్తలు |
| తులసి | టీ,కాఫీ |
| గంటుభారంగి | ధనియాలు |
| సాంబ్రాణి | ఫిరంగిచెక్క |
| మానుపసుపు | వట్టివేళ్లు |
| వెల్లుల్లి | సున్నం |

## జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| కస్తూరి | జాజికాయ |
| తుంగముస్తలు | టీ పొడి |
| మిరియాలు | దాల్చినచెక్క |
| గోమూత్ర శిలాజిత్ | సాంబ్రాణి |
| జీలకర్ర | కర్జూరాలు |
| త్రికటుచూర్ణం | మునగవేరు |
| లవంగాలు | వెల్లుల్లి |
| సునాముఃఖి | అతివస |
| కాసీసం | కిస్మిస్‌పళ్ళుఎండువి |
| ఖురాసానివాము | గంటుభారంగి |
| గుంటగలగర | తాటికలకండ |
| తులసి వాకుడుకాయలు | అడ్డసరం ఆకులు |
| కర్పూరాదిచూర్ణం | సితోపలాది చూర్ణం |
| తేకరాజమరీచం | తాళీసాదిచూర్ణం లక్ష్మీవిలాసరసం మాత్రలు |

## జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించేవి

| | |
|---|---|
| అల్లం | తమలపాకులు |
| మిరియాలు | వెల్లుల్లి |
| సరస్వతి ఆకు | అభ్రకభస్మ |
| శంఖపుష్పి | ఇంగువ |
| రజతభస్మ | సోంపు |



## పక్షవాత వ్యాధిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడేవి

| | |
|---|---|
| పావురంమాంసం | కటుకరోహిణి |
| వస | వెల్లుల్లి |
| శొంఠి | త్రికటుచూర్ణం |
| దశమూలారిష్ట | మునగ చెట్టువేరు |
| గోమూత్రశిలాజిత్ | చిత్రమూలం |
| వాతగజాంకుశం | యోగరాజగుగ్గులు |

## జ్వరాన్ని తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| అడ్డసరం | కాసీసభస్మ |
| ఆగాకర | కచ్చూరాలు |
| కందిపప్పు | కర్కాటశృంగి |
| కస్తూరి | కొత్తిమీర |
| గుంటగలగర | చేమంతిపూలు |
| చిత్రమూలం | నేలవేము |
| జీలకర్ర | తమలపాకులు |
| తిప్పసత్తు | వేపచిగుళ్ళు |
| ధనియాలు | సుగంధిపాల |
| వట్టి వేళ్ళు | బూడిదగుమ్మడి |
| అతిమధురం | వెలిగారం |
| శొంఠి | త్రికటుచూర్ణం |
| శాతాంశురసం | ఆనందభైరవి రసం |
| త్రిభువనకీర్తిరస | లఘుమాలినీ |
| వసంతం | పారిజాతపు ఆకులు, శృంగిభస్మ |

## తలతిరుగుడు తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| కటుకరోహిణి | చేమంతిపూలు |
| జీలకర్ర | ధనియాలు |
| పుదీనా | పసుపు మాదీఫల రసాయనం |

| | |
|---|---|
| గోమూత్రశిలాజిత్ | అతిమధురచూర్ణం |
| లఘుసూర్యావర్తి | వెన్న అల్లం |
| పచ్చకర్పూరం | మంచిగంధం |
| మరువం | వట్టివేళ్ళు. |

## పొడిదగ్గును తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| అరటిపండు | గసగసాలు |
| తామరదుంప | పటికబెల్లం |
| గోమూత్రశిలాజిత్ | అతిమధురం |
| వస | వెన్న (మంచిది) |
| తాటికలకండ | యాలకులు |
| త్రిఫలాచూర్ణం | కర్పూరాది చూర్ణం |

## నడుంనొప్పిని తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| ఆముదం | మునగచెట్టువేరు |
| లేతాకులు | పూలు |
| ఖర్జూరం | పల్లేరు |
| పెన్నేరుగడ్డ | ఉల్లి |
| వెల్లుల్లి | త్రిఫలాచూర్ణం |
| త్రికటుచూర్ణం | రాస్నాదిచూర్ణం |
| యోగరాజగుగ్గులు | గోమూత్రశిలాజిత్ |

## అలసటను తగ్గించేవి

| | |
|---|---|
| ఆవుపాలు | గేదెపాలు |
| ఉసిరికాయ | కొబ్బరినీళ్ళు |
| కొబ్బరిని రుబ్బిపిండితే వచ్చిన కొబ్బరిపాలు | కొత్తిమీర ఆకురసం |
| తమలపాకుల రసం | టీ |
| ద్రాక్షారిష్ట | నిమ్మరసం |
| పటికబెల్లం | పుదీనా |
| పేలాలు | మరమరాలు |
| మంచిగంధం | తర్బూజాపండులో పంచదారవేసుకొని తినడం. |





## బద్ధకాన్ని పోగొట్టేవి

కాఫీ, టీ — పొగాకు

లవంగం — కర్పూరశిలాజిత్తు.

## తలనొప్పిని తగ్గించేవి

శొంఠి — ఇంగువ

హారతికర్పూరం — కర్పూరతైలం

నవాసారం — సూర్యావర్తి

శృంగిభస్మ — కచ్చూరాలు

గుంటగలగర — గులాబీపూలు

ధనియాలు — జీలకర్ర

మాచిపత్రి — సునాముఖి

గోమూత్రశిలాజిత్ — వాతగజాంకురసం

## చిన్నపిల్లల్లో అజీర్తిని పోగొట్టేవి

వాము — తులసి

ముసాంబ్రం — వస

వాముఆకు — వెలగపండుగుజ్జు

## కోరింతదగ్గును తగ్గించేవి

ఇంగువ — హారతికర్పూరం

వెల్లుల్లి — గోరింట

తులసి — గంటుభారంగి

తమలపాకులు

## స్థూలకాయాన్ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించేవి

మునగ కాడల చెట్టు లేత ఆకు — త్రికటుకచూర్ణం

వాయు విడంగాలు — లోహభస్మ

మోదుగపూలు — వేపాకు, కర్పూరతైలం.

## ఇవి ఆప్తవాక్యాలు - శిరోధార్యాలు
## జీవన గమ్యాన్ని నిర్దేశించే ఆరోగ్య రహస్యాలు

ఎటువంటి రాగద్వేషాలూ లేకుండా కేవలం విజ్ఞానాన్ని పదిమందికీ అందించాలనే తాపత్రయం వున్న వారిని ఆయుర్వేదశాస్త్రం "ఆప్తులు" అంటుంది. ఈ ఆప్తులు చెప్పిన మాటల్ని "అప్త వాక్యాలు" అంటారు.

మహనీయులైన మహర్షులు తమకోసం ఏదీ దాచుకోకుండా తమకు తెలిసిన త్రివలజ్ఞానాన్ని మనకోసం సంరక్షించి అప్పచెప్పారు. చరుకుడు, సుశ్రుతుడు, మగ్భటుడు వంటి ఋషి పుంగవులు చెప్పిన శాస్త్ర రహస్యాలు ఎన్నియుగాలకైనా మనుషులకు "అప్తవాక్యాలు"గా శిరోధార్యాలుగా వుంటాయి.

ఐన్‌స్టయిన్, అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్, యాల్లాప్రగడ సుబ్బారావు వంటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఆ ఋషి పుంగవుల్లానే లోకానికి విజ్ఞాన సంపదను పంచిపెట్టిన "అప్తులే!"

"ఏషాం త్రికాల మమలం జ్ఞాన మవ్యాహతం సదా, ఆప్తాశ్శిష్టాశ్చ విబుధాః తేషాం వాక్యమసంశయమ్" అనే సూక్తిలో ఇదే చెప్పారు.

అద్భుతమైన త్రికాలజ్ఞానం సంపన్నులయిన శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన విషయాలు ఎప్పుడూ నిరంకుశంగానే వుంటాయి. "ఇలా చెయ్యి ...... ఇలా చెయ్యవద్దు" అని శాసిస్తుంటాయి. అలా శాసించగల ఆ శాస్త్రవేత్తల్ని ఆప్తులనీ, శిష్టులనీ, పండితులనీ పిలుస్తుంటాం మనం. ఆ ఆప్తుల ఆప్తవచనాలను సందేహించకుండా చెప్పింది చెప్పినట్లుగా నెరవేర్చడం మనుషులందరి కర్తవ్యం. విధి బాధ్యత!

ప్రియమైన పాఠకసోదరులారా!

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అతిసామాన్యుడు కూడా అర్థం చేసుకొని అచరించదగ్గ అనేక ఆరోగ్య సూత్రాల్ని సాధ్యమైనంత సరళీకరించి ఈ చిన్ని పుస్తకం ద్వారా మీారు అందించే ప్రయత్నం చేశాను.

ఇందులోని ప్రతి వాక్యం శాస్త్రకారుడు శాసించిన "అప్తవాక్యం" గా భావించి పాటించండి. అర్థం చేసుకోవడానికి? ప్రయత్నించండి. అవగాహన చేసుకోండి.

ఇంకా మీకు సందేహాలుంటే, తప్పకుండా నన్ను సంప్రదించండి.



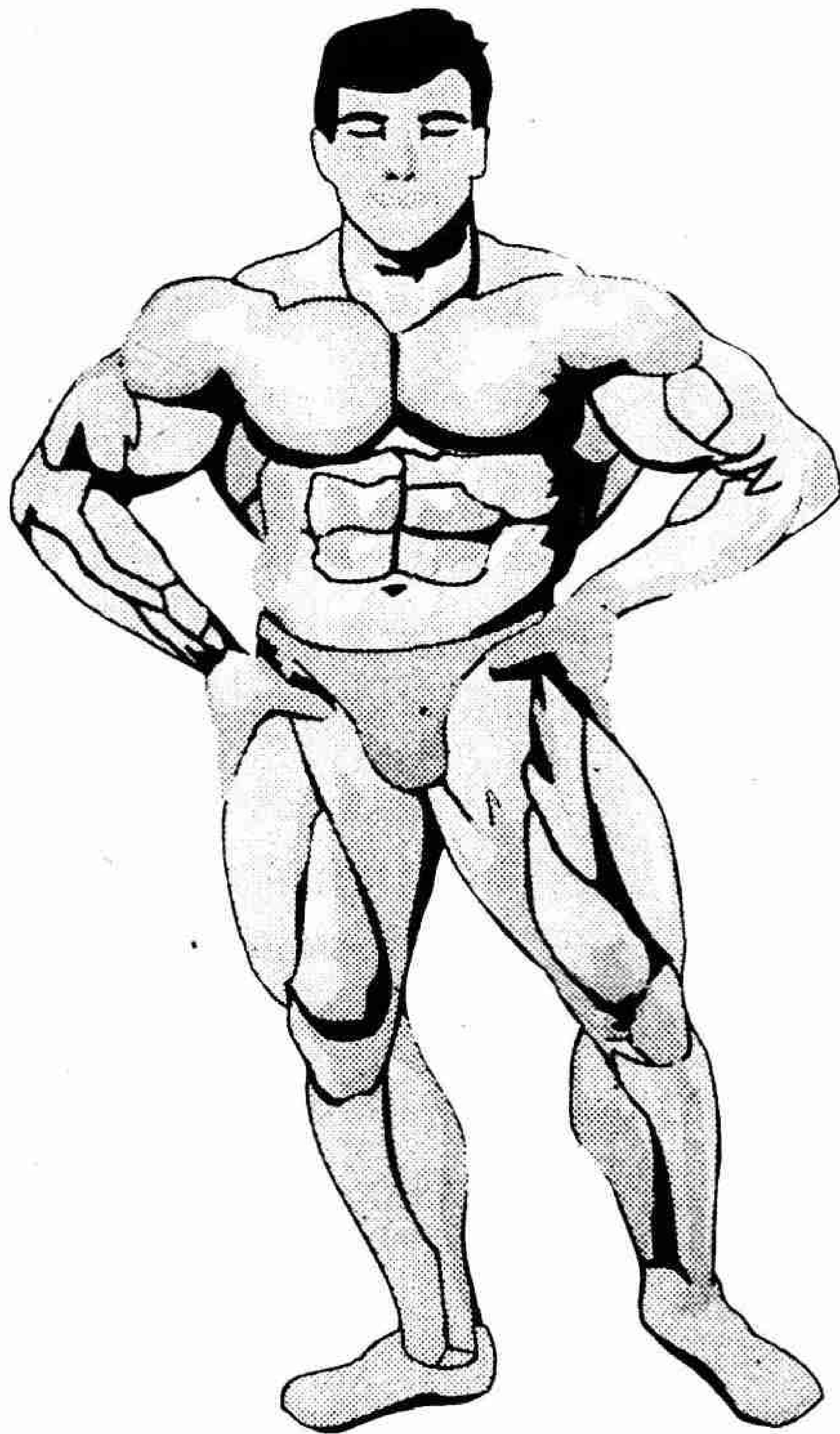


విజయవాడ 0866-423078 నెంబర్‌కు ఆస్పత్రి వేళల్లో సంప్రదిస్తే మీ సందేహాలు తీర్చి మీకు ఆరోగ్య సేవలందించగలను.

చివరగా ఒక మాట ........

తెలిసి చేసే తప్పుల్ని "ప్రజ్ఞాపరాధాలు" అంటారు. ప్రజ్ఞ అంటే దానికి సంబంధించిన జ్ఞానం వుండీ తెలిసీ తెలిసీ కావాలని చేసే అపరాధాన్ని "ప్రజ్ఞాపరాధం" అంటారు. జ్ఞానం యొక్క పొరబాటుల్ని మనం రోగాల్ని కొని తెచ్చుకొంటోంది నిజంగా ఈ ప్రజ్ఞాపరాధం తోటే! రోగాల్ని తేలికగానూ, శాశ్వతంగానూ పోగొట్టుకోకుండా జీవితాంతం మిగిలిపోయేలా చేసుకొంటోందీ ఈ ప్రజ్ఞాపరాధంతోటే!

రోగాలను రానీయకుండానూ, వచ్చిన వాటిని గోటితో పోయేలా చేసుకోవడానికి మీకో కరదీపికగా ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడ్తుందని నా ఆశ - నమ్మకం కూడా!! ఆరోగ్యమస్తు.



# మా వద్ద స్టాకులో మధులత పబ్లికేషన్స్ వారి నవలలు

## యర్రంశెట్టి శాయి

| | |
|---|---|
| త్రీమెన్ ఆర్మీ | 45.00 |
| బాచులర్ మదర్ | 45.00 |

## చందు సోంబాబు

| | |
|---|---|
| అంగరక్షకుడు | 45.00 |
| అతని భార్య ప్రియుడు | 40.00 |
| మొగుడే కావాలా ! | 36.00 |

## మాగుంట దయాకర్

| | |
|---|---|
| ఇండియా గేట్ | 40.00 |

## గిరిజ శ్రీభగవాన్

| | |
|---|---|
| రేచుక్క | 40.00 |
| యుద్ధభేరి | 36.00 |
| శాసన ధిక్కార | 36.00 |

## శివరామ్

| | |
|---|---|
| లవర్స్ గిఫ్ట్ | 36.00 |
| ప్రైవేట్ ప్లేస్ | 36.00 |
| లవ్ క్లినిక్ | 34.00 |

## పానుగంటి

| | |
|---|---|
| నిశ్శబ్ద జ్వాల | 40.00 |

## శైలకుమార్

| | |
|---|---|
| ఒడిలో ఉయ్యాల | 36.00 |

## శ్యాంబాబు

| | |
|---|---|
| రుధిర యజ్ఞం | 40.00 |
| డాన్స్ ఆఫ్ డెత్ | 36.00 |

## బి.శ్రీరామ్

| | |
|---|---|
| ప్రేమ + ప్రేమ | 30.00 |

## దేవినేని ఉష

| | |
|---|---|
| సస్పెన్స్ క్వీన్ | 36.00 |

## వింధ్యా రాణి

| | |
|---|---|
| మృత్యుగీతం | 36.00 |

## జి.వి.అమరేశ్వరరావు

| | |
|---|---|
| బ్లాక్వీన్ | 40.00 |
| హనీమూన్ | 38.00 |
| రామ్‌నగర్ చౌరస్తా | 38.00 |

## ఎన్.ఎస్.నాగిరెడ్డి

| | |
|---|---|
| క్రిమినల్ గ్యాంగ్ | 40.00 |
| కొంటె అబ్బాయిలు-కోణంగి అమ్మాయిలు | 40.00 |
| పులిపంజా | 36.00 |
| హెచ్చరిక | 36.00 |
| అధినేత | 36.00 |

## కొప్పిశెట్టి

| | |
|---|---|
| సాక్ష్యం | 40.00 |
| లేడీ టైగర్ | 45.00 |
| క్రేజీ బేబి | 36.00 |

## కె.కిరణ్‌కుమార్

| | |
|---|---|
| లాస్ట్ గేమ్ | 40.00 |
| ఎడారిలో గులాబీ | 36.00 |

## చందు హర్షవర్ధన్

| | |
|---|---|
| అడదొంగ | 45.00 |
| ఎ.కె.47 | 32.00 |
| ది బ్లడ్ | 40.00 |

## రమేష్ శంద్ర మహర్షి

| | |
|---|---|
| మహాసముద్రం | 50.00 |

## ఎం.ఎస్.భాను

| | |
|---|---|
| చుక్కల్లో చంద్రుడు | 34.00 |

## చిత్తూరి కోటేశ్వరరావు

| | |
|---|---|
| గుండె చప్పుళ్ళు | 25.00 |

## బొంపెల్లి పద్మ

| | |
|---|---|
| లవ్‌మీ డియర్ | 30.00 |

## అడపా చిరంజీవి

| | |
|---|---|
| ట్రంప్‌కార్డ్ | 36.00 |

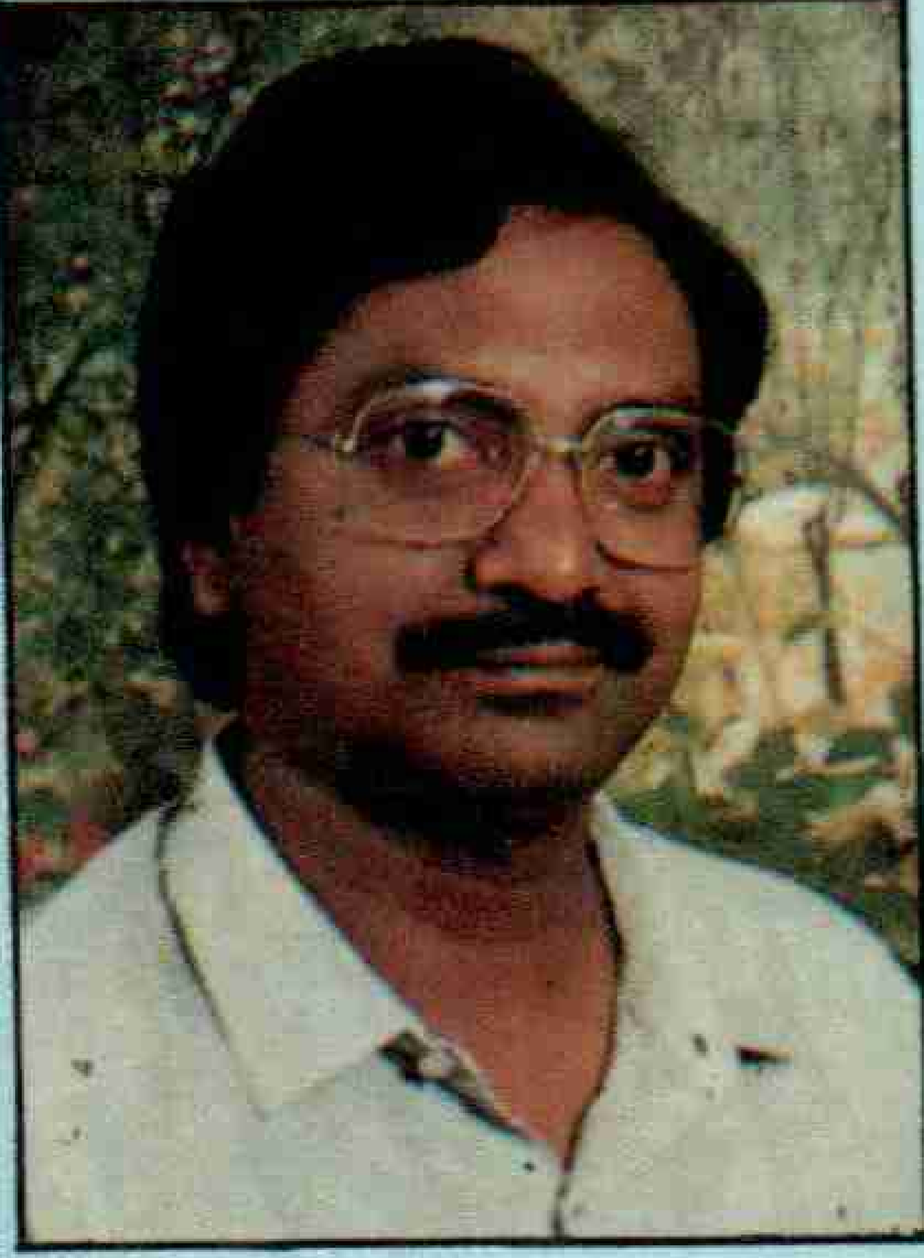
175

176

Blank Page

# CHIRANJEEVA...CHIRANJEEVA! SUKHEEBHAVA... SUKHEEBHAVA!!

By : Dr. G.V. PURNACHAND, B.A.M.S



డా॥ జి. వి. పూర్ణచంద్

ఇంతవరకూ ఎన్నడూ కనీవినీ ఎరుగని ఆయుర్వేద చికిత్సా రహస్యాలను అతి సామాన్యుడు సైతం స్వయంగా సేకరించుకుని తనకు తాను చికిత్స చేసుకోవడానికి వీలుగా ఈ చిన్ని పుస్తకం ఎంతో విలువైన సమాచారం అందిస్తోంది. అంతేకాదు, ఇతరులకు కూడా చికిత్స చేసి రోగాన్ని తొలి దశలోనే రూపుమాపేందుకు నిరపాయకరమైన ఎన్నో విలువైన చికిత్సా రహస్యాల సమాహారం... ఈ గ్రంథం!

**చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ! సుఖీభవ!!!**

ఈ మాత్రం చికిత్సా సాయం అందించటానికి మీకు గొప్ప డిగ్రీలు అవసరం లేదు. మీరు పెద్ద డాక్టరు కానవసరం లేదు. వైద్యుడులేని చోట మీరు... కేవలం మీరే... ఎంతో విలువైన సేవలు అందించి పదిమందికీ సాయపడేందుకు కరదీపికగా ఉపకరిస్తుంది... ఈ వైద్య గ్రంథం.

**చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ! సుఖీభవ!!!**

ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని సామాన్యుడి ముంగిటకు తీసుకు వచ్చేందుకు దీక్షాకంకణులై అంకిత భావంతో కృషి చేస్తున్న డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ గారు వెలువరించిన మరో ఆరోగ్య వర్ధని.

**చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ! సుఖీభవ!!!**




డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

## Check List

| | | | |
|---|---|---|---|
| Book Number | GVP01f105 | Date | 9/12/20 |
| Front Cover | yes | Back Cover | yes |
| Blank Pages | CI, 177 | | |
| Missing Pages | 39 to 40 | | |
| Prepared | Jasmin | Scanned | Mounika |
| BOOK SIZE | H - 8.4 W - 5.3 | Pages | 181 |